Arena by Oregon Scientific

Model: SW288
User Manual

EN

Arena by Oregon Scientific

SWIMWATCH (SW288)
USER MANUAL

CONTENTS

Introduction 3
Control buttons 3
LCD 4
Getting started 5
Activate watch (first-time use only) 5
Set time and user data 5
Main mode 5
Setup mode 6
Swim mode 7
Calibration mode 9
Memory mode 10
Silence alarm 11
Backlight and keypad lock 11
Use in the water 12
Battery replacement 13
Specifications 14
Precautions 14
About Oregon Scientific 16
About Arena 16
EU-Declaration of Conformity 17

INTRODUCTION

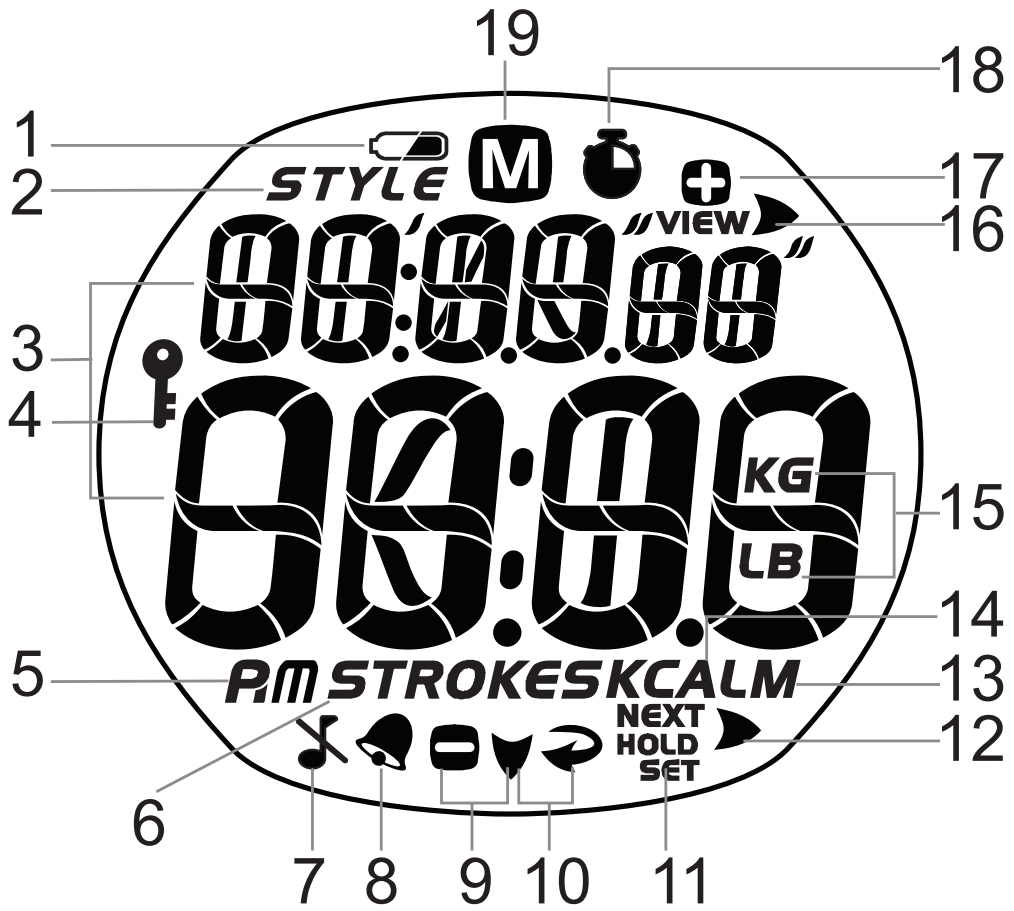
Thank you for selecting this Arena Swimwatch (SW288). This is a specially designed watch for swimming purpose, and is equipped with automatic lap counter, stroke counter, calorie counter, exercise timer and memory function.

CONTROL BUTTONS

1. : Activate backlight; lock / unlock keypad
2. **(SWIM)**: Enter Swimming Mode; start / stop exercise timer; immediate exit; decrease values
3. **MEM**: Enter Memory Mode; view memory record; increase values

4. **SET**: Enter Setting Mode; move to next page or setting option

LCD



1. or : Indicates battery power is low
2. **STYLE** : Indicates swimming style is displayed
3. Displays mode banners and numerical values
4. : Indicates keypad is locked
5. : 12/24 hour clock
6. **STROKES**: Indicates the number of strokes is displayed
7. : Indicates beep tone is Off
8. : Indicates alarm is On

9. : Smart indicator to press the button for toggling or for decreasing values
10. : Press to exit
11. HOLD SET: Indicates **SET** is pressed and held
12. NEXT : Indicates there is a following page
13. M : Pool length unit
14. KCAL : Calorie unit
15. KG LB : Weight unit (Pounds / Kilograms)
16. VIEW: Press to view the record contents in Memory Mode
17. : Smart indicator to press the button for toggling or for increasing values
18. : Indicates exercise timer is displayed
19. M: Indicates you are in Memory Mode

GETTING STARTED

ACTIVATE WATCH (FIRST-TIME USE ONLY)

Press and hold any key until the screen is activated.

SET TIME AND USER DATA

To effectively use the watch for calculating calorie burned (based on stroke frequency, exercise time and user body weight), you are advised to set the time and your user data in the Setup Mode. Refer to Setup Mode in this manual.

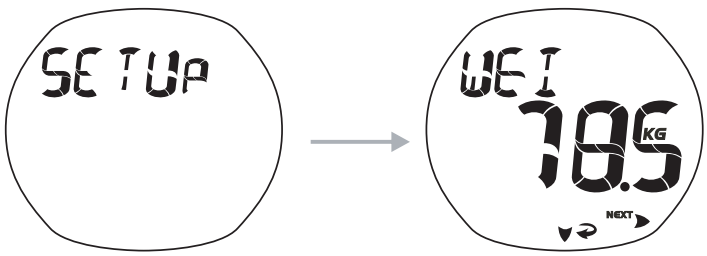
MAIN MODE

The Main Mode is the default display mode, which displays the current time and date.

SETUP MODE

In the Setup Mode, you can set the user's weight, time, date, alarm On/Off and alarm time, and beep tone On/Off.

1. Press **SET** to enter Setup Mode.
2. Wait for the screen to appear.



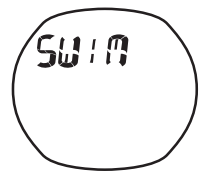
3. Press and hold **SET** to set values in each setting option (or press **SET** once to skip to the next setting option). Press **MEM** to increase values or to decrease values. The setting options (in sequence) are:
   - Weight - weight unit, weight value
   - Time - 12/24 format, hour and minute
   - Date - year, month-day/day-month format, month and day
   - Alarm - alarm On/Off (press **MEM** to toggle), hour and minute
   - Beep - beep tone On/Off (press **MEM** to toggle)
4. Press **SET** to confirm.

IMPORTANT

- Set the time and your user data after every battery replacement.
- Re-set the user data when used by a different user.

REMARK Press anytime to return to Main Mode.

SWIM MODE



Press to enter Swim Mode and wait for the screen to appear.

To select other setting

Press and hold **SET** until the display starts to flash.

Press **MEM** to select the swimming style and pool length, then press **SET** to confirm. The setting sequence is: swimming style, pool length.

To use this setting

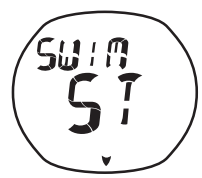
Press **SET**.

If the setting is not calibrated

If the setting is not calibrated

If the setting is calibrated

Press **SET**, then follow steps 6-10 in Calibration Mode, or press to return to Main Mode.



If the setting is calibrated

Press to start and stop swimming.

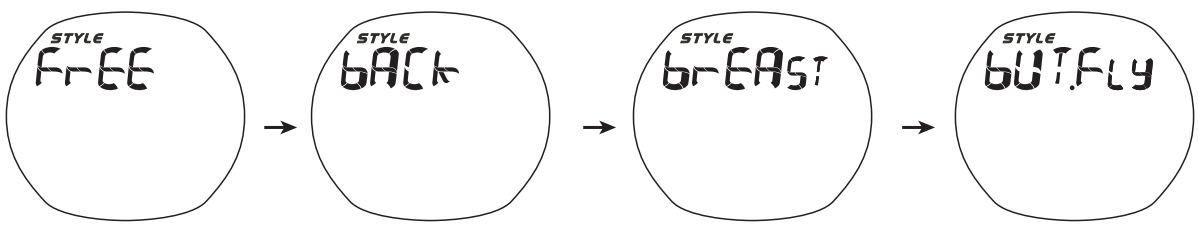
After stopping the watch, it will display in auto toggle for 30 seconds the total exercise time and calorie burned with the total lap count and stroke count, then return to Main Mode automatically.
You can also press to return to Main Mode.

IMPORTANT

- The watch must be calibrated when it is to be used by a different user.
- Swimming should be continuous and make sure to use the same swimming style and pool length as calibrated.

REMARK

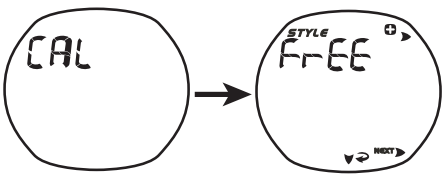
- Except in swimming, press anytime to return to Main Mode; the watch will also return to Main Mode if idled for 30 seconds.
- The watch is water-resistant up to 50 metres and allows for pressing of buttons under 1 metre deep maximum.
- While swimming, the watch will display the exercise time and stroke count.
- The pool lengths available are 25m and 50m.
- The swimming styles available are:



Freestyle Backstroke Breaststroke Butterfly

CALIBRATION MODE

The watch must be calibrated when it is to be used by a different user or used in a different setting (different swimming style and pool length).



1. Press and hold to enter Calibration Mode and wait for the screen to appear.
2. Press **MEM** to select the swimming style (Freestyle, Backstroke, Breaststroke, Butterfly).
3. Press **SET** to confirm.

4. Press **MEM** to select pool length (25 m or 50 m).
5. Press **SET** to confirm.

6. The watch will prompt you to swim 1 lap (a lap means swimming to the opposite end of the pool and back again to the starting point once).
7. Press and start swimming immediately. Do not wait for a while before swimming.

8. After completing 1 lap, press immediately to stop. Do not wait for a while before pressing.

If calibration fail

10. Press **SET** to retry, or press to return to Main Mode.

If calibration is successful

9. Press **SET** to go to Swim Mode and start swimming, or press to return to Main Mode.

IMPORTANT

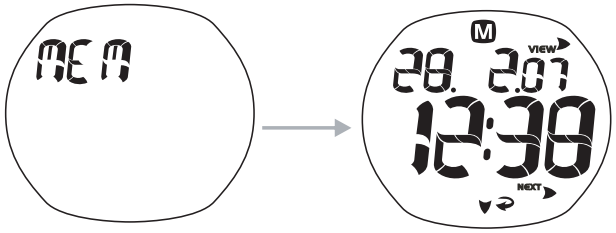
- Calibrate the watch after being reset and after battery replacement.
- The calibration should reflect your actual swimming style and pool length.
- While calibrating, swimming should be continuous and swimming style should maintain the same.

REMARK Except in swimming, press anytime to return to Main Mode; the watch will also return to Main Mode if idled for 30 seconds.

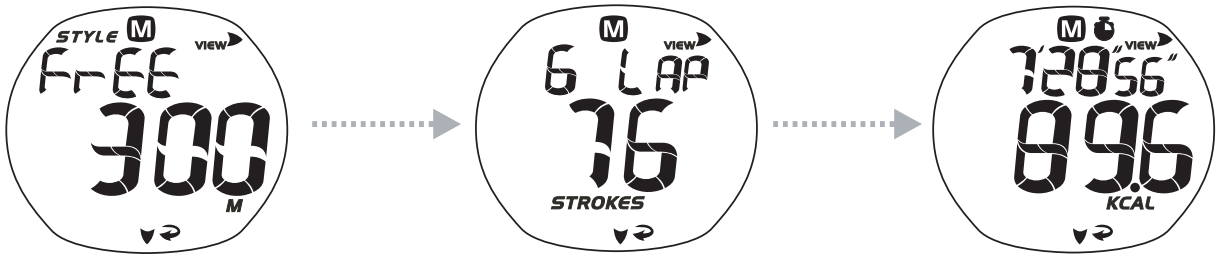
MEMORY MODE

The watch stores the latest 7 exercise records. Each record contains the swimming style, total distance, total lap count, total stroke count, total exercise time and calorie burned.

1. Press **MEM** to enter Memory Mode.
2. Wait for the screen to appear.



3. Press **SET** repeatedly to select the record to view.
4. Press **MEM** repeatedly to view the 3 content pages of the selected record and to return to the record page.



The watch will also automatically toggle for 3 seconds among the content pages, but it cannot return to the record page. Press **MEM** to return.

REMARK Press anytime to return to Main Mode.

To reset records:

You cannot reset the records manually. The watch is designed to automatically reset the records.

SILENCE ALARM

Press any button to silence an alarm. If the alarm is not deactivated, it will turn on at the same time the following day.

BACKLIGHT AND KEYPAD LOCK

To activate backlight:

Press to turn backlight On for 3 seconds.

NOTE The backlight function will not operate if " " or " " is displayed.

To toggle keypad lock On or Off:

Press and hold for 2 seconds. indicates keypad is locked.

USE IN THE WATER

The SW288 is water-resistant up to 50 meters (164 feet).

	RAIN SPLASHES ETC	SHOWERING (WARM/ COOL WATER ONLY)	LIGHT SWIMMING/ SHALLOW WATER	SHALLOW DIVING/ SURFING/ WATER SPORTS	SNORKELING/ DEEP WATER DIVING
50M / 164 FEET	OK	OK	OK	OK	NO

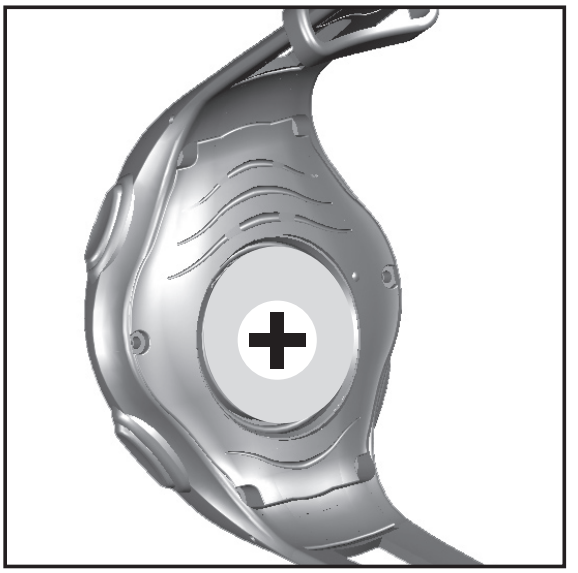
NOTE The watch is water-resistant up to 50 metres and allows for pressing of buttons under 1 metre deep maximum.

BATTERY REPLACEMENT

The SW288 uses a CR2032 lithium battery, which has already been installed.

“ ” or “ ” Indicates battery power is low.

To replace battery:



NOTE When the battery compartment is opened or battery is replaced, all data in the watch will be reset.

SPECIFICATIONS

Real time clock	12 / 24 format with hour / minute
Lap measurement range	0 – 999 laps
Stroke measurement range	0 – 9 999 strokes
Exercise timer range	99:59’59’’
Calorie measurement range	0 – 9 999 kcal
Body weight range	20 – 225 kg (44 – 495 lb)
Power	1 x CR2032 lithium battery
Operating temperature	0°C to 40°C (32°F to 104°F)
Storage temperature	-20°C to 60°C (-4°F to 140°F)

PRECAUTIONS

To ensure you use your product correctly and safely, read these warnings and the entire user manual before using the product:

- Use a soft, slightly moistened cloth. Do not use abrasive or corrosive cleaning agents, as these may cause damage.

Use lukewarm water and mild soap to clean the device thoroughly after each training session. Never use the product in hot water or store it when wet.

- Do not subject the product to excessive force, shock, dust, temperature changes, or humidity. Never expose the product to direct sunlight for extended periods. Such treatment may result in malfunction.
- Do not tamper with the internal components. Doing so will terminate the product warranty and may cause damage. The main unit contains no user-serviceable parts.
- Do not scratch hard objects against the LCD display as this may cause damage.
- Take precautions when handling all battery types.
- Remove the batteries whenever you are planning to store the product for a long period of time.
- When replacing batteries, use new batteries as specified in this user manual.
- The product is a precision instrument. Never attempt to take this device apart. Contact the retailer or our customer service department if the product requires servicing.
- Do not touch the exposed electronic circuitry, as there is a danger of electric shock.
- Check all major functions if the device has not been used for a long time. Maintain regular internal testing and cleaning of your device. Have your device serviced by an approved service centre annually.
- When disposing of this product, ensure it is collected separately for special treatment and not as normal household waste.
- Due to printing limitations, the displays shown in this manual may differ from the actual display.

- The contents of this manual may not be reproduced without the permission of the manufacturer.

NOTE The technical specifications for this product and the contents of the user manual are subject to change without notice.

NOTE Features and accessories will not be available in all countries. For more information, please contact your local retailer.

ABOUT OREGON SCIENTIFIC

Visit our website (www.oregonscientific.com) to learn more about Oregon Scientific products. If you're in the US and would like to contact our Customer Care department directly, please visit: www2.oregonscientific.com/service/support

OR

Call 1-800-853-8883.

For international inquiries, please visit: www2.oregonscientific.com/about/international

ABOUT ARENA

Visit our website (www.arenainternational.com) to learn more about the Arena Brand and products, such as swimwear and accessories for both pool competition and leisure. The site also includes a wide overview of Arena history and company philosophy, as well as the profiles of top athletes and federations swimming in Arena, a glossary of swimming and all contact information to reach us.

EU-DECLARATION OF CONFORMITY

Hereby, Oregon Scientific, declares that this Swimwatch (Model: SW288) is in compliance with EMC directive 89/336/CE. A copy of the signed and dated Declaration of Conformity is available on request via our Oregon Scientific Customer Service.

DE

Arena by Oregon Scientific

SCHWIMMUHR (SW288)
BEDIENUNGSANLEITUNG

INHALT

Einleitung 2
Bedientasten 2
LCD-anzeige 3
Erste schritte 4
Die uhr aktivieren (nur bei erstmaliger inbetriebnahme) 4
Uhrzeit und benutzerdaten einrichten 4
Hauptmodus 5
Einstellmodus 5
Schwimm-modus 7
Kalibrierungsmodus 9
Speichermodus 10
Den alarm stumm schalten 11
Hintergrundbeleuchtung und tastensperre 11
Verwendung im wasser 12
Batteriewechsel 12
Technische daten 13
Vorsichtsmaßnahmen 14
Über Oregon Scientific 16
Über Arena 16
EU-konformitätserklärung 16

DE

EINLEITUNG

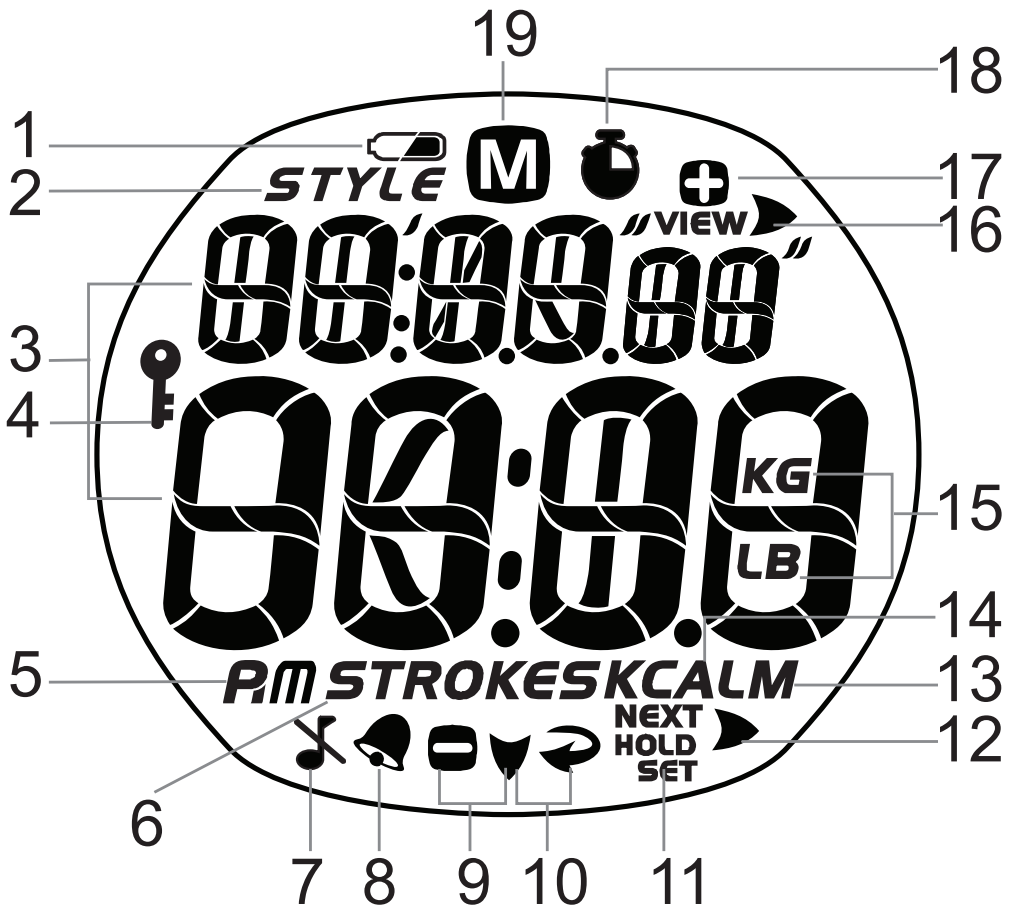
Wir danken Ihnen, dass Sie sich für die Arena Schwimmuhr (SW288) entschieden haben. Dies ist eine speziell entwickelte Uhr für Schwimmzwecke; sie ist mit einem automatischen Rundenzähler, Zähler für Armzüge, Kalorienzähler, Trainingstimer und Speicherfunktion ausgestattet.

BEDIENTASTEN

1. : Hintergrundbeleuchtung aktivieren; Tasten sperren/ entsperren
2. **(SWIM)**: Schwimm-Modus aufrufen; Trainingstimer starten / beenden; sofort beenden; Werte verringern

3. **MEM**: Speichermodus aufrufen; Speicherdatensatz anzeigen; Werte erhöhen
4. **SET**: Einstellungsmodus aufrufen; zur nächsten Seite oder Einstellungsoption übergehen

LCD-ANZEIGE



1. oder : Gibt an, dass die Ladung der Batterie niedrig ist
2. STYLE : Schwimmstil wird angezeigt
3. Modusbanner und numerische Werte werden angezeigt
4. : Gibt an, dass die Tasten gesperrt sind
5. AM/PM : 12/24-Stundenuhr

6. **STROKES**: Anzahl der Armzüge wird angezeigt
7. : Signalton ist ausgeschaltet
8. : Alarm ist aktiviert
9. : Smart-Indikator; Taste zum Wechsel oder zur Verringerung der Werte drücken
10. : Zum Beenden drücken
11. HOLD SET: Gibt an, dass **SET** gedrückt und gehalten wird
12. NEXT : Gibt an, dass eine Folgeseite vorhanden ist
13. **M** : Einheit für Länge des Schwimmbeckens
14. **KCAL** : Kalorieneinheit
15. KG LB : Gewichtseinheit (Pfund / Kilogramm)
16. VIEW: Drücken, um den Inhalt der Datensätze im Speichermodus anzuzeigen
17. : Smart-Indikator; Taste zum Wechsel oder zur Erhöhung der Werte drücken
18. : Trainingstimer wird angezeigt
19. M: Gibt an, dass Sie sich im Speichermodus befinden

ERSTE SCHRITTE

DIE UHR AKTIVIEREN (NUR BEI ERSTMALIGER INBETRIEBNAHME)

Halten Sie eine beliebige Taste gedrückt, bis der Bildschirm aktiviert wird.

UHRZEIT UND BENUTZERDATEN EINRICHTEN

Um die Uhr zur Berechnung des Kalorienverbrauchs (auf der Grundlage der Armzugfrequenz, Trainingszeit und Körpergewicht des Benutzers) wirksam zu nutzen, wird empfohlen, die Uhrzeit und Benutzerdaten im Einstellmodus

einzurichten. Siehe Einstellmodus in dieser Anleitung.

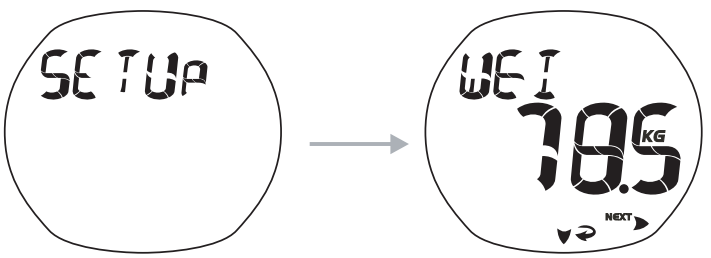
HAUPTMODUS

Der Hauptmodus ist der standardmäßige Anzeigemodus, der die aktuelle Uhrzeit und das Datum anzeigt.

EINSTELLMODUS

Im Einstellmodus können Sie das Körpergewicht des Benutzers, Uhrzeit, Datum, Alarm Ein/Aus und Alarmzeit sowie Signalton Ein/Aus einstellen.

1. Drücken Sie auf **SET**, um den Einstellmodus aufzurufen.
2. Warten Sie, bis der Bildschirm erscheint.



3. Halten Sie **SET** gedrückt, um die Werte in jeder Einstellungsoption einzustellen (oder drücken Sie einmal auf **SET**, um zur nächsten Einstellungsoption zu springen). Drücken Sie auf **MEM**, um die Werte zu erhöhen oder auf , um diese zu verringern. Die Einstellungsoptionen (in Folge) lauten:
   - Gewicht - Gewichtseinheit, Gewichtswert
   - Uhrzeit - 12-/24-Stundenformat, Stunde und Minute
   - Datum - Jahr, Format Monat-Tag/Tag-Monat, Monat und Tag
   - Alarm - Alarm Ein/Aus (zum Wechsel **MEM** drücken), Stunde und Minute

- Signal - Signalton Ein/Aus (zum Wechsel **MEM** drücken)

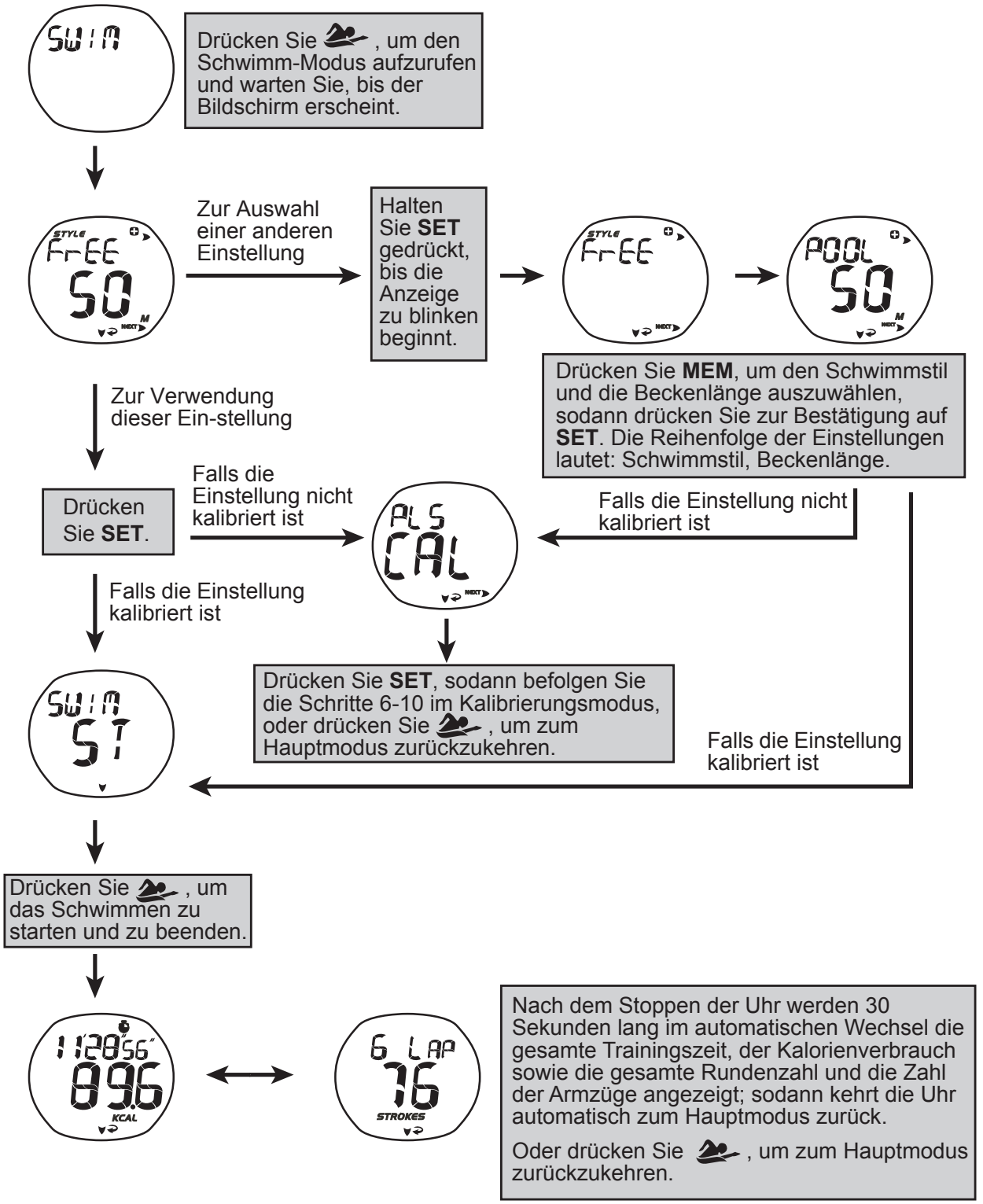
4. Drücken Sie zur Bestätigung auf **SET**.

WICHTIG

- Stellen Sie Uhrzeit und Benutzerdaten nach jedem Batteriewechsel ein.
- Stellen Sie die Benutzerdaten erneut ein, wenn die Uhr von einem anderen Benutzer verwendet wird.

ANMERKUNG Drücken Sie zu einem beliebigen Zeitpunkt auf , um zum Hauptmodus zurückzukehren.

SCHWIMM-MODUS

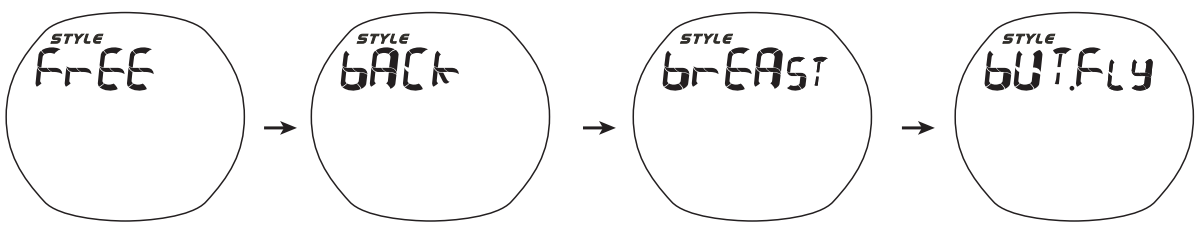

SWIM
Drücken Sie , um den Schwimm-Modus aufzurufen und warten Sie, bis der Bildschirm erscheint.
STYLE FrEE 50 M NEXT
Zur Auswahl einer anderen Einstellung
Halten Sie **SET** gedrückt, bis die Anzeige zu blinken beginnt.
STYLE FrEE NEXT
POOL 50 M NEXT
Drücken Sie **MEM**, um den Schwimmstil und die Beckenlänge auszuwählen, sodann drücken Sie zur Bestätigung auf **SET**. Die Reihenfolge der Einstellungen lautet: Schwimmstil, Beckenlänge.
Zur Verwendung dieser Ein-stellung
Drücken Sie **SET**.
Falls die Einstellung nicht kalibriert ist
PLS CAL NEXT
Falls die Einstellung nicht kalibriert ist
Falls die Einstellung kalibriert ist
Drücken Sie **SET**, sodann befolgen Sie die Schritte 6-10 im Kalibrierungsmodus, oder drücken Sie , um zum Hauptmodus zurückzukehren.
SWIM 5T
Falls die Einstellung kalibriert ist
Drücken Sie , um das Schwimmen zu starten und zu beenden.
1'28"56 896 KCAL
6 LAP 76 STROKES
Nach dem Stoppen der Uhr werden 30 Sekunden lang im automatischen Wechsel die gesamte Trainingszeit, der Kalorienverbrauch sowie die gesamte Rundenzahl und die Zahl der Armzüge angezeigt; sodann kehrt die Uhr automatisch zum Hauptmodus zurück.
Oder drücken Sie , um zum Hauptmodus zurückzukehren.

WICHTIG

- Die Uhr muss kalibriert werden, wenn sie von einem anderen Benutzer verwendet wird.
- Das Schwimmen sollte ununterbrochen erfolgen und sichergestellt werden, dass der Schwimmstil und die Beckenlänge der Kalibrierung entspricht.

ANMERKUNG

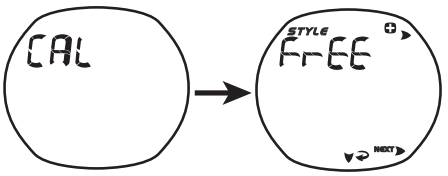
- Drücken Sie zu einem beliebigen Zeitpunkt (außer beim Schwimmen) auf , um zum Hauptmodus zurückzukehren; die Uhr kehrt auch zum Hauptmodus zurück, wenn sie 30 Sekunden lang nicht benutzt wird.
- Die Uhr ist bis 50 m wasserfest und ermöglicht ein Drücken der Tasten unterhalb einer max. 1 m Tiefe.
- Während dem Schwimmen zeigt die Uhr die Trainingszeit und die Anzahl der Armzüge an.
- Die verfügbaren Beckenlängen sind 25 m und 50 m.
- Die verfügbaren Schwimmstile sind:



Freistil | Rücken-schwimmen | Brustschw-immen | Schmetter-lingsstil

KALIBRIERUNGSMODUS

Die Uhr muss kalibriert werden, wenn sie von einem anderen Benutzer oder in einer anderen Einstellung verwendet wird (anderer Schwimmstil und Beckenlänge).



1. Halten Sie gedrückt, um den Kalibrierungs-modus aufzurufen, warten Sie bis der Bildschirm erscheint.
2. Drücken Sie **MEM**, um den Schwimmstil auszuwählen (Freistil, Rückenschwimmen, Brust-schwimmen, Schmetterling).
3. Drücken Sie zur Bestätigung auf **SET**.

4. Drücken Sie **MEM**, um die Beckenlänge auszuwählen (25 m oder 50 m).
5. Drücken Sie zur Bestätigung auf **SET**.

6. Die Uhr fordert Sie auf, 1 Runde zu schwimmen (1 Runde bedeutet, einmal zum anderen Ende des Beckens und wieder zurück zum Ausgangspunkt zu schwimmen).
7. Drücken Sie , und beginnen Sie sofort zu schwimmen. Warten Sie nicht, bevor Sie beginnen.

8. Nach Ausführung einer Runde drücken Sie sofort , um zu beenden. Warten Sie nicht, bevor Sie drücken.

Falls die Kalibrierung fehlschlägt

10. Drücken Sie **SET**, um es erneut zu versuchen, oder drücken Sie , um zum Hauptmodus zurückzukehren.

Falls die Kalibrierung erfolgreich ist

9. Drücken Sie **SET**, um zum Schwimm-Modus überzugehen und beginnen Sie zu schwimmen, oder drücken Sie , um zum Hauptmodus zurückzukehren.

WICHTIG

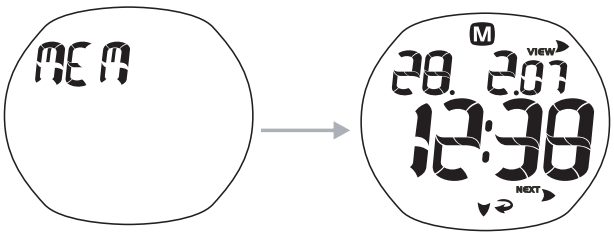
- Kalibrieren Sie die Uhr nach jeder Zurücksetzung und nach jedem Batteriewechsel.
- Die Kalibrierung sollte Ihren aktuellen Schwimmstil und die Beckenlänge wiedergeben.
- Während der Kalibrierung sollte das Schwimmen ununterbrochen erfolgen und der Schwimmstil sollte unverändert bleiben.

ANMERKUNG Drücken Sie zu einem beliebigen Zeitpunkt (außer beim Schwimmen) auf , um zum Hauptmodus zurückzukehren; die Uhr kehrt auch zum Hauptmodus zurück, wenn sie 30 Sekunden lang nicht benutzt wird.

SPEICHERMODUS

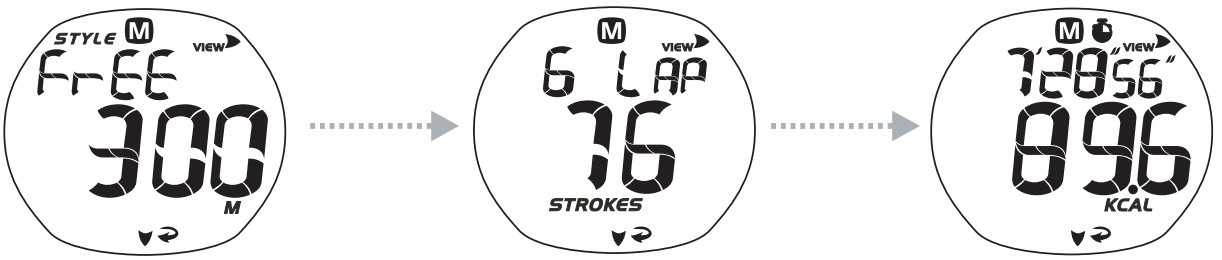
Die Uhr speichert die 7 aktuellsten Trainingsdatensätze. Jeder Datensatz enthält den Schwimmstil, die gesamte Distanz, die gesamte Rundenzahl, die Gesamtzahl der Armzüge, die gesamte Trainingszeit und den Kalorienverbrauch.

1. Drücken Sie auf **MEM**, um den Speichermodus aufzurufen.
2. Warten Sie, bis der Bildschirm erscheint.



3. Drücken Sie wiederholt auf **SET**, um den Datensatz auszuwählen, der angezeigt werden soll.
4. Drücken Sie wiederholt auf **MEM**, um die 3 Inhaltsseiten des

gewählten Datensatzes anzuzeigen und zur Datensatzseite zurückzukehren.



Die Uhr wechselt 3 Sekunden lang auch automatisch zwischen den Inhaltsseiten, sie kann jedoch nicht selbsttätig zur Datensatzseite zurückkehren. Drücken Sie hierzu auf **MEM**.

ANMERKUNG Drücken Sie zu einem beliebigen Zeitpunkt auf , um zum Hauptmodus zurückzukehren.

So setzen Sie die Datensätze zurück:

Sie können die Datensätze nicht manuell zurücksetzen. Die Uhr setzt die Datensätze automatisch zurück.

DEN ALARM STUMM SCHALTEN

Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Alarm stummzuschalten. Wenn der Alarm nicht deaktiviert wird, wird er am darauffolgenden Tag zur selben Zeit erneut ausgelöst.

HINTERGRUNDBELEUCHTUNG UND TASTENSPERRE

So aktivieren Sie die Hintergrundbeleuchtung:

Drücken Sie auf , um die Hintergrundbeleuchtung 3 Sekunden lang einzuschalten.

HINWEIS Die Hintergrundbeleuchtung funktioniert nicht, wenn “ ” oder “ ” angezeigt wird.

So schalten Sie die Tastensperre ein oder aus:

Halten Sie • 2 Sekunden lang gedrückt. gibt an, dass die Tasten gesperrt sind.

VERWENDUNG IM WASSER

Die Uhr SW288 ist bis 50 m wasserfest (164 Fuß).

	REGEN-SPRITZER USW.	DUSCHEN (NUR WARMES/ KALTES WASSER)	LEICHTES SCHWIMMEN/ FLACHES WASSER	TAUCHEN IN FLACHEM WASSER/ SURFEN/ WASSER-SPORT	SCHNORCHELN IN TIEFEM WASSER TAUCHEN
50M	OK	OK	OK	OK	NEIN

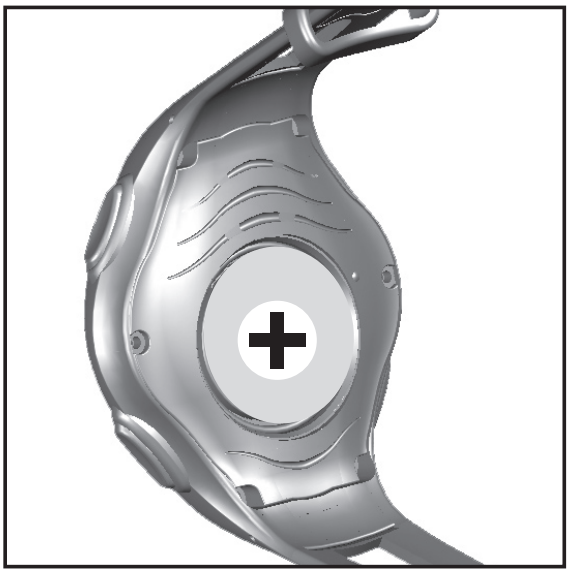
HINWEIS Die Uhr ist bis 50 m wasserfest, die Tasten können bis max. 1 m Wassertiefe gedrückt werden.

BATTERIEWECHSEL

Die Uhr SW288 benötigt eine Lithium-Batterie des Typs CR2032, die bereits im Gerät installiert ist.

“ ” oder “ ” gibt an, dass die Ladung der Batterie niedrig ist.

So wechseln Sie die Batterie:



HINWEIS Wenn das Batteriefach geöffnet oder die Batterie gewechselt wird, werden sämtliche Daten der Uhr zurückgesetzt.

TECHNISCHE DATEN

Echtzeituhr	12- / 24-Stundenformat mit Stunde / Minute
Messbereich für Runden	0 – 999 Runden
Messbereich für Armzug	0 – 9 999 Armzüge
Bereich für Trainingstimer	99:59’59’’
Messbereich für Kalorien	0 – 9 999 kcal
Bereich für Körpergewicht	20 – 225 kg (44 – 495 Pfund)
Stromversorgung	1 Lithium-Batterie CR2032

Betriebstemperatur	0 °C bis 40 °C (32 °F bis 104 °F)
Lagertemperatur	-20 °C bis 60 °C (-4 °F bis 140 °F)

VORSICHTSMASSNAHMEN

Um sicherzustellen, dass Sie Ihr Produkt richtig und sicher verwenden, lesen Sie bitte diese Warnhinweise und die gesamte Bedienungsanleitung vor Inbetriebnahme des Geräts durch:

- Verwenden Sie ein weiches, leicht feuchtes Tuch. Nehmen Sie keine scheuernden oder ätzenden Reinigungsmittel, da diese das Gerät beschädigen können. Verwenden Sie das Produkt niemals in heißem Wasser und lagern Sie es nicht in feuchtem Zustand.
- Setzen Sie das Gerät keiner übermäßigen Gewalteinwirkung und keinen Stößen aus, und halten Sie es von Staub, Temperaturschwankungen oder Feuchtigkeit sowie längerer, direkter Sonnenbestrahlung fern, da dies zu Funktionsstörungen führen kann.
- Nehmen Sie keine Änderungen an den internen Komponenten des Geräts vor. Dies kann zu einem Verlust der Garantie führen und eine Beschädigung des Geräts verursachen. Das Hauptgerät enthält keine Teile, die vom Benutzer selbst repariert werden dürfen.
- Kratzen Sie nicht mit harten Gegenständen an der LCD-Anzeige, da diese beschädigt werden könnte.
- Seien Sie vorsichtig beim Umgang mit allen Batterietypen.
- Entfernen Sie alle Batterien, wenn Sie das Produkt über

einen längeren Zeitraum lagern möchten.

- Verwenden Sie beim Batteriewechsel nur neue Batterien, wie in dieser Bedienungsanleitung angegeben.
- Dieses Produkt ist ein Präzisionsgerät. Versuchen Sie niemals, das Gerät zu zerlegen. Wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder unsere Kundendienststelle, falls das Produkt eine Wartung erfordert.
- Berühren Sie keine ungeschützten, elektronischen Schaltungen, da sonst die Gefahr eines elektrischen Schlags besteht.
- Überprüfen Sie alle Hauptfunktionen des Geräts, wenn dieses längere Zeit nicht benutzt wurde. Sorgen Sie für eine regelmäßige Kontrolle und Reinigung Ihres Geräts. Lassen Sie Ihre Uhr jährlich bei einer zugelassenen Service-Zentrale warten.
- Entsorgen Sie das Produkt nicht im allgemeinen Hausmüll, sondern ausschließlich in den dafür vorgesehenen kommunalen Sammelstellen, die Sie bei Ihrer Gemeinde erfragen können.
- Aufgrund der technischen Druckeinschränkungen können sich die in dieser Anleitung dargestellten Abbildungen vom Original unterscheiden.
- Der Inhalt dieser Anleitung darf nicht ohne Genehmigung des Herstellers vervielfältigt werden.

HINWEIS Die technischen Daten für dieses Produkt und der Inhalt der Bedienungsanleitung können ohne Benachrichtigung geändert werden.

HINWEIS Eigenschaften und Zubehör nicht in allen Ländern

verfügbar. Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Fachhändler vor Ort.

ÜBER OREGON SCIENTIFIC

Besuchen Sie unsere Website www.oregonscientific.de und erfahren Sie mehr über unsere Oregon Scientific-Produkte. Auf der Website finden Sie auch Informationen, wie Sie im Bedarfsfall unseren Kundendienst erreichen und Daten herunterladen können.

Für internationale Anfragen besuchen Sie bitte unsere Website: www2.oregonscientific.com/about/international.

ÜBER ARENA

Besuchen Sie unsere Website (www.arenainternational.com), um mehr über die Marke Arena und ihre Produkte zu erfahren, wie Schwimmbekleidung und Zubehör für Wettkampf und Freizeitbetätigung im Schwimmbecken. Die Seite enthält darüber hinaus einen umfangreichen Überblick zum Werdegang und zur Unternehmensphilosophie von Arena, sowie Profile von Spitzenathleten und Verbänden, die mit Produkten von Arena ausgerüstet werden; weiters ein Glossar über den Schwimmsport und alle Kontaktinformationen, damit wir für Sie erreichbar sind.

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt Oregon Scientific, dass das schwimmuhr (Modell: SW288) mit den grundlegenden Anforderungen und anderen relevanten Vorschriften der Richtlinien EMC 89/336/CE. Eine Kopie der unterschriebenen und mit Datum versehenen Konformitätserklärung erhalten Sie auf Anfrage über unseren Oregon Scientific Kundendienst.

ES

Arena by Oregon Scientific

RELOJ DE NATACIÓN (SW288)
MANUAL DE USUARIO

CONTENIDOS

Introducción **2**
Botones de control **2**
LCD **3**
Para empezar **4**
Cómo poner en marcha el reloj (sólo la primera vez que se usa) 4
Configurar hora y datos del usuario 4
Modo principal **5**
Modo de configuración **5**
Modo de natación **7**
Modo de calibración **9**
Modo memoria **10**
Interrumpir alarma **11**
Retroiluminación y bloqueo del teclado **11**
Uso en el agua **12**
Cómo reemplazar las pilas **12**
Ficha técnica **13**
Precauciones **14**
Sobre Oregon Scientific **15**
Sobre Arena **16**
Declaración de Conformidad UE **16**

ES

INTRODUCCIÓN

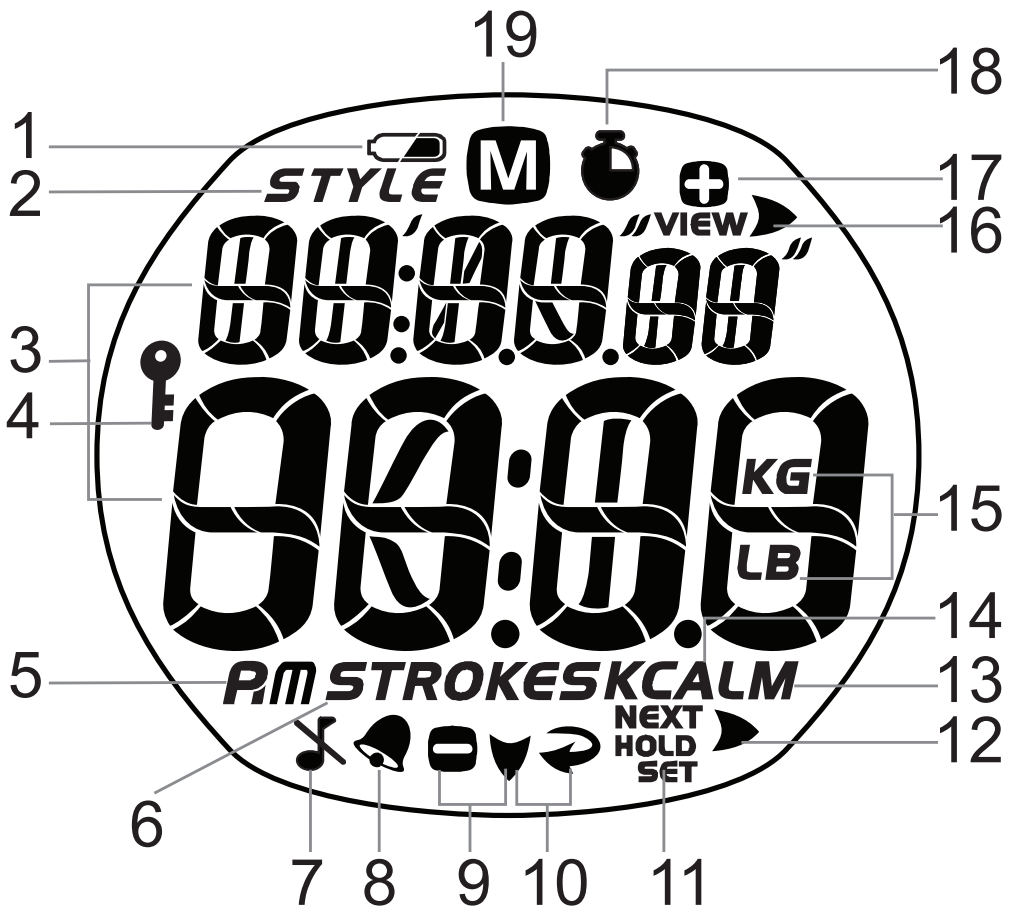
Gracias por elegir este Reloj de Natación Arena (SW288). Se trata de un reloj diseñado especialmente para nadar, y viene equipado con contador automático de vueltas, contador de brazadas, contador de calorías, cronómetro de ejercicio y función de memoria.

BOTONES DE CONTROL

1. : Activar retroiluminación; bloquear / desbloquear botones
2. **(SWIM)**: Entrar en modo natación; iniciar / parar temporizador de ejercicios; salida inmediata; reducir valores

3. **MEM**: Entrar en modo de memoria; ver registros de memoria; aumentar valores de ajuste
4. **SET**: Entrar en modo de configuración; pasar a la siguiente página u opción de ajuste

LCD



1. o : Indica que la pila se está acabando
2. STYLE : Indica que se muestran el estilo de natación
3. Muestra indicadores de modo y valores numéricos
4. : Indica que los botones están bloqueados
5. PM/PM : Reloj de 12/24 horas
6. STROKES: Indica que se está mostrando el número de brazadas

7. : Indica que el pitido está desactivado
8. : Indica que la alarma está activada
9. : Indicador de que se pulse el botón para alternar o reducir valores
10. : Pulsar para salir
11. HOLD SET: Indica que se ha pulsado **SET** y se ha mantenido pulsado
12. NEXT : Indica que hay otra página
13. M : Unidad de longitud de la piscina
14. KCAL : Unidad de caloría
15. KG LB : Unidad de peso (libras / kg)
16. VIEW: Pulsar para ver los contenidos de los registros en Modo Memoria
17. : Indicador de que se pulse el botón para alternar o incrementar valores
18. : Indica que se muestra el temporizador de ejercicio
19. M: Indica que está en modo de memoria

PARA EMPEZAR

CÓMO PONER EN MARCHA EL RELOJ (SÓLO LA PRIMERA VEZ QUE SE USA)

Pulse cualquier tecla y manténgala pulsada hasta que se active la pantalla.

CONFIGURAR HORA Y DATOS DEL USUARIO

Para utilizar con efectividad el reloj para calcular el número de calorías quemadas (basado en la frecuencia de brazada, tiempo de ejercicio y peso del usuario), le recomendamos configurar la hora y sus datos personales en el modo de

configuración. Consulte la sección de Modo de configuración de este manual.

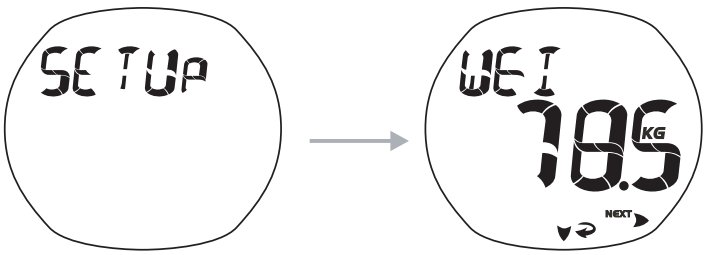
MODO PRINCIPAL

El modo principal es la pantalla por defecto, que muestra la hora y fecha actuales.

MODO DE CONFIGURACIÓN

En el modo de configuración podrá configurar el peso del usuario, la hora, la fecha, activar o desactivar la alarma y configurar la hora de la alarma, y activar o desactivar el pitido.

1. Pulse **SET** para acceder al Modo de configuración.
2. Espera hasta que aparezca la pantalla.



3. Pulse **SET** y manténgalo pulsado para configurar los valores en cualquier opción de ajustes (o pulse **SET** una vez para pasar a la siguiente opción de configuración). Pulse **MEM** para incrementar valores o para reducirlos. Las opciones de configuración (en secuencia) son las siguientes:
   - Peso - unidad de peso, valor de peso
   - Hora - formato de 12 o 24 horas, hora y minuto
   - Fecha - año, formato mes-día/día-mes, mes y día
   - Alarma - activar/desactivar alarma (pulsar **MEM** para alternar), hora y minuto

- Pitido - activar/desactivar pitido (pulsar **MEM** para alternar)

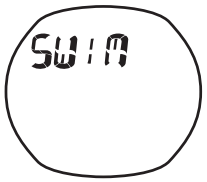
4. Pulse **SET** para confirmar.

IMPORTANTE

- Configure la hora y los datos de usuario cada vez que cambie las pilas.
- Reinicie los datos de usuario cuando otro usuario se ponga el reloj.

NOTA Pulse en cualquier momento para volver al Modo Principal.

MODO DE NATACIÓN



Pulse para entrar en modo de natación, y espere a que aparezca la pantalla.

Para elegir otro ajuste

Pulse **SET** y manténgalo pulsado hasta que la pantalla parpadee.

Pulse **MEM** para seleccionar el estilo de natación y la longitud de la piscina, y a continuación **SET** para confirmar. La secuencia es: estilo de natación, longitud de piscina.

Para usar este ajuste

Pulse **SET**.

Si el ajuste no está calibrado

Si el ajuste no está calibrado

Si el ajuste está calibrado

Pulse **SET** y siga los pasos 6-10 en el Modo de Calibración, o pulse para volver al modo principal.

Si el ajuste está calibrado

Pulse para empezar y dejar de nadar.

Después de detener el reloj, mostrará alternando automáticamente durante 30 segundos el tiempo de ejercicio total y las calorías quemadas con el número de vueltas total y el número de brazadas, y a continuación volverá automáticamente al Modo Principal.

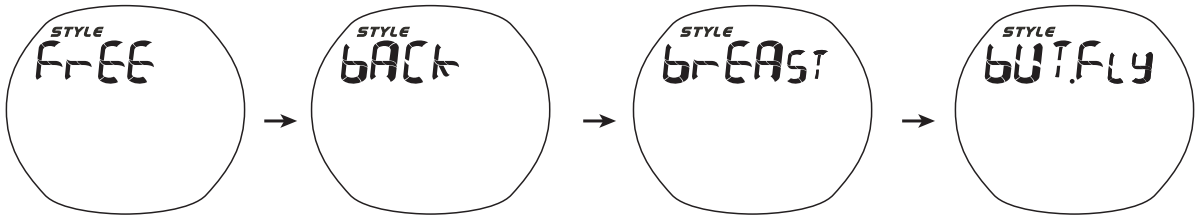
También puede pulsar para volver al Modo Principal.

IMPORTANTE

- Hay que calibrar el reloj si se lo va a poner otro usuario.
- La natación tiene que ser continua. Asegúrese de utilizar el estilo de natación y longitud de piscina que haya calibrado.

NOTA

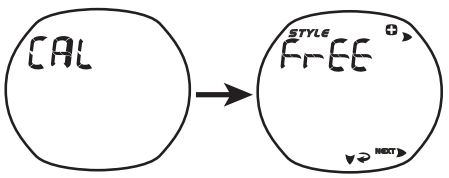
- Excepto mientras nada, pulse en cualquier momento para volver al Modo Principal; el reloj también volverá al Modo Principal si está inactivo durante 30 segundos.
- El reloj es resistente al agua a hasta 50 metros de profundidad, y permite pulsar botones a hasta máximo 1 m de profundidad.
- Mientras nada, el reloj mostrará el tiempo de ejercicio y el recuento de brazadas.
- Las longitudes de piscina de que dispone el reloj son 25 m y 50 m.
- Los estilos de natación disponibles son:



Estilo libre Espalda Crol Mariposa

MODO DE CALIBRACIÓN

Hay que calibrar el reloj si se lo va a poner otro usuario o si se va a utilizar en otra situación (estilo de natación distinto y longitud de piscina).



1. Pulse y manténgalo pulsado para entrar en modo de Calibración y espere a que aparezca la pantalla.
2. Pulse **MEM** para elegir el estilo de natación (libre, espalda, crol, mariposa).
3. Pulse **SET** para confirmar.

4. Pulse **MEM** para seleccionar la longitud de la piscina (25 m o 50 m).
5. Pulse **SET** para confirmar.

6. El reloj le pedirá que nade una vuelta (una vuelta significa dos largos, es decir, hasta el extremo opuesta de la piscina y vuelta al punto de inicio).
7. Pulse y empiece a nadar inmediatamente. No espere antes de empezar.

8. Después de hacer la vuelta, pulse inmediatamente para parar. No espere a pulsar.

Si la calibración no ha funcionado

10. Pulse **SET** para volverlo a intentar, o para volver al Modo Principal.

Si la calibración ha funcionado correctamente

9. Pulse **SET** para entrar en Modo Natación y empiece a nadar, o para volver al Modo Principal.

IMPORTANTE

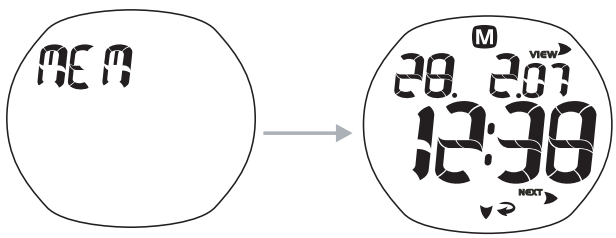
- Calibre el reloj después de reiniciarlo y después de cambiar las pilas.
- La calibración debería corresponder con su estilo de natación actual y la longitud de la piscina.
- Mientras está calibrando, la natación debería ser continua, y el estilo de natación no debería cambiar.

NOTA Excepto mientras nada, pulse en cualquier momento para volver al Modo Principal; el reloj también volverá al Modo Principal si está inactivo durante 30 segundos.

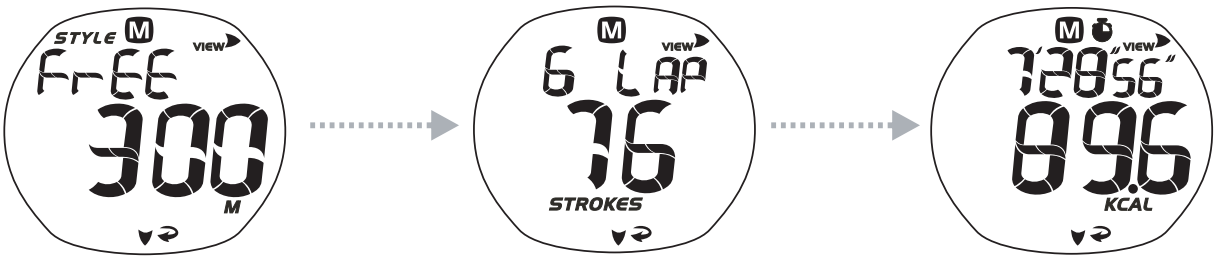
MODO MEMORIA

El reloj almacena registros de las últimas 7 sesiones de ejercicio. Cada registro contiene el estilo de natación, la distancia total, el recuento de vueltas total, el recuento de brazadas total, el tiempo de ejercicio total y el número de calorías quemadas.

1. Pulse **MEM** para acceder al Modo de memoria.
2. Espera hasta que aparezca la pantalla.



3. Pulse **SET** repetidamente para elegir qué registro quiere ver.
4. Pulse **MEM** repetidamente para ver las 3 páginas de contenido del registro seleccionado y volver a la página de registro.



El reloj alternará automáticamente entre las páginas de contenido durante 3 segundos, pero no podrá volver a la página de registro. Pulse **MEM** para volver.

NOTA Pulse en cualquier momento para volver al Modo Principal.

Cómo reiniciar registros:

No se pueden reiniciar los registros manualmente; el reloj ha sido diseñado para hacerlo automáticamente.

INTERRUMPIR ALARMA

Pulse cualquier botón para silenciar la alarma. Si no desactiva la alarma, se activará a la misma hora al día siguiente.

RETROILUMINACIÓN Y BLOQUEO DEL TECLADO

Para activar la función de retroiluminación:

Pulse para encender la retroiluminación durante 3 segundos.

NOTA La función de retroiluminación no se activará si la pantalla muestra "- -" o "- -".

Para activar / desactivar el bloqueo de botones:

Pulse • y manténgalo pulsado durante 2 segundos. aparecerá si el bloqueo de botones está activo.

USO EN EL AGUA

El SW288 es resistente al agua a hasta 50 metros (164 pies).

	SALPICADURAS DE LLUVIA ETC	DUCHA (CALIENTE/ FRÍA POCO PROFUDAS SÓLO)	NADAR EN AGUAS POCO PROFUDAS	BUCEO EN AGUAS POCO PROFUNDAS/ DEPORTES ACUÁTICOS / SURFING	HACER SNORKER / SUBMANIRISMO EN AGUAS PROFUNDAS
50M / 164 PIES	OK	OK	OK	OK	NO

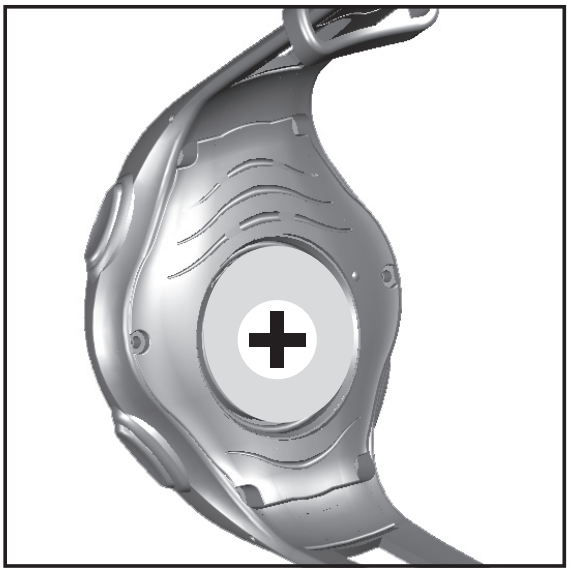
NOTA El reloj es resistente al agua a hasta 50 m. Se pueden pulsar botones a hasta máximo 1 m de profundidad.

CÓMO REEMPLAZAR LAS PILAS

El SW288 funciona con 1 pila CR2032 de litio que ya lleva instalada.

“ ” o “ ” indica que la pila se está acabando.

Cómo cambiar la pila:



NOTA Si se abre el compartimiento de la pila o se cambia la pila se perderán todos los datos del reloj.

FICHA TÉCNICA

Reloj con hora real	Formato de 12 ó 24 horas, con hora y minuto
Vueltas que puede calcular	0 – 999 vueltas
Brazadas que puede contar	0 – 9 999 brazadas
Gama de temporizador de ejercicio	99:59’59”
Gama de cálculo de calorías	0 – 9 999 kcal
Gama de peso corporal	20 – 225 kg (44 – 495 lb)
Alimentación	1 pila de litio CR2032

Temperatura de funcionamiento	0 °C a 40 °C (32 °F a 104 °F)
Temperatura de almacenamiento	-20°C a 60°C (-4 °F a 140 °F)

PRECAUCIONES

Pasa asegurarse que usa su producto correctamente y sin correr riesgos, lea estos avisos y el manual de usuario entero antes de utilizar el producto.

- Limpie el producto con un paño suave ligeramente humedecido. No use detergentes abrasivos ni corrosivos, porque podrían causar daños a la unidad. Use agua tibia y un jabón suave para limpiar el reloj detenidamente después de cada sesión. No sumerja nunca los productos en agua caliente ni los guarde mojados.
- No exponga el producto a fuerza extrema, descargas, polvo, fluctuaciones de temperatura o humedad. En ningún caso exponga el producto a la luz directa del sol durante periodos largos de tiempo. De hacerlo podría provocar que el producto se estropeara.
- No manipule los componentes internos. De hacerlo anulará la garantía de la unidad y podría causar daños. La unidad principal contiene componentes que el usuario no debe manipular.
- No raye la pantalla LCD con objetos duros, porque podría causar daños.
- Tenga cuidado cuando manipule las pilas de cualquier tipo.
- Retire las pilas si va a guardar el producto por un largo periodo de tiempo.
- Al reemplazar las pilas, introduzca pilas nuevas siguiendo

las especificaciones de este manual de usuario.

- Este producto es un instrumento de precisión. Nunca intente desmontarlo, Si necesita reparación, póngase en contacto con el proveedor o nuestro departamento de atención al cliente.
- No toque los circuitos del dispositivo, ya que existe un peligro de descarga eléctrica.
- Compruebe todas las funciones principales si el dispositivo no se usa durante un largo periodo de tiempo. Compruebe y limpie regularmente la parte interior de su dispositivo. Asegúrese de que su reloj sea revisado cada año por un centro de servicio autorizado.
- Cuando elimine este producto, asegúrese de que no vaya a parar a la basura general, sino separadamente para recibir un tratamiento especial.
- Debido a limitaciones de imprenta, las pantallas que se muestran en este manual pueden diferir de las pantallas reales.
- Los contenidos de este manual no pueden reproducirse sin permiso del fabricante.

NOTA La ficha técnica de este producto y los contenidos de este manual de usuario pueden cambiarse sin aviso.

NOTA No todas las funciones y accesorios estarán disponibles en todos los países. Sírvase ponerse en contacto con su distribuidor local si desea más información.

SOBRE OREGON SCIENTIFIC

Visite nuestra página web (www.oregonscientific.com) para conocer más sobre los productos de Oregon Scientific.

Si está en EE.UU y quiere contactar directamente con nuestro Departamento de Atención al Cliente, por favor visite www2.oregonscientific.com/service/support.asp o llame al 1-800-853-8883.

Si está en España y quiere contactar directamente con nuestro Departamento de Atención al Cliente, por favor visite www.oregonscientific.es o llame al 902 338 368. Para consultas internacionales, por favor visite www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

SOBRE ARENA

Visite nuestro sitio web (www.arenainternational.com) para obtener más información acerca de la marca y los productos Arena, como bañadores y accesorios tanto para natación de competición como de ocio. La página también contiene un amplio resumen de la historia de Arena y la filosofía de la empresa, así como los perfiles de atletas y federaciones de primer nivel que nadan con Arena, un glosario de natación y nuestros datos por si quiere ponerse en contacto con nosotros.

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD UE

Por medio de la presente Oregon Scientific declara que el Reloj de Natación (Model: SW288) cumple con los requisitos esenciales de la directiva EMC 89/336/CE. Tiene a su disposición una copia firmada y sellada de la Declaración de Conformidad, solicítela al Departamento de Atención al Cliente de Oregon Scientific.

FR

Arena by Oregon Scientific

MONTRE DE NATATION (SW288)
MANUEL DE L'UTILISATEUR

TABLE DES MATIÈRES

Introduction **2**
Bouttons de commande **2**
Ecran LCD **3**
Au commencement **4**
Mettre en marche la montre (uniquement lors de la premiere utilisation) 4
Regler l'heure et les donnees de l'utilisateur 4
Mode principal **5**
Mode reglage **5**
Mode natation **7**
Mode etalonnage **9**
Mode memoire **10**
Eteindre l'alarme **11**
Retro-eclairage et verrouillage des touches **11**
Utilisation dans l'eau **12**
Remplacer les piles **12**
Caracteristiques **13**
Precautions **14**
À propos d'Oregon Scientific **15**
À propos d'Arena **16**
Déclaration de Conformité EU **16**

FR

INTRODUCTION

Nous vous remercions d'avoir sélectionné la montre de natation Arena (SW288). Cette montre est particulièrement conçue pour la natation, équipée d'un compteur automatique de tour, de courses, de calories, compteur d'entraînement et fonction mémoire.

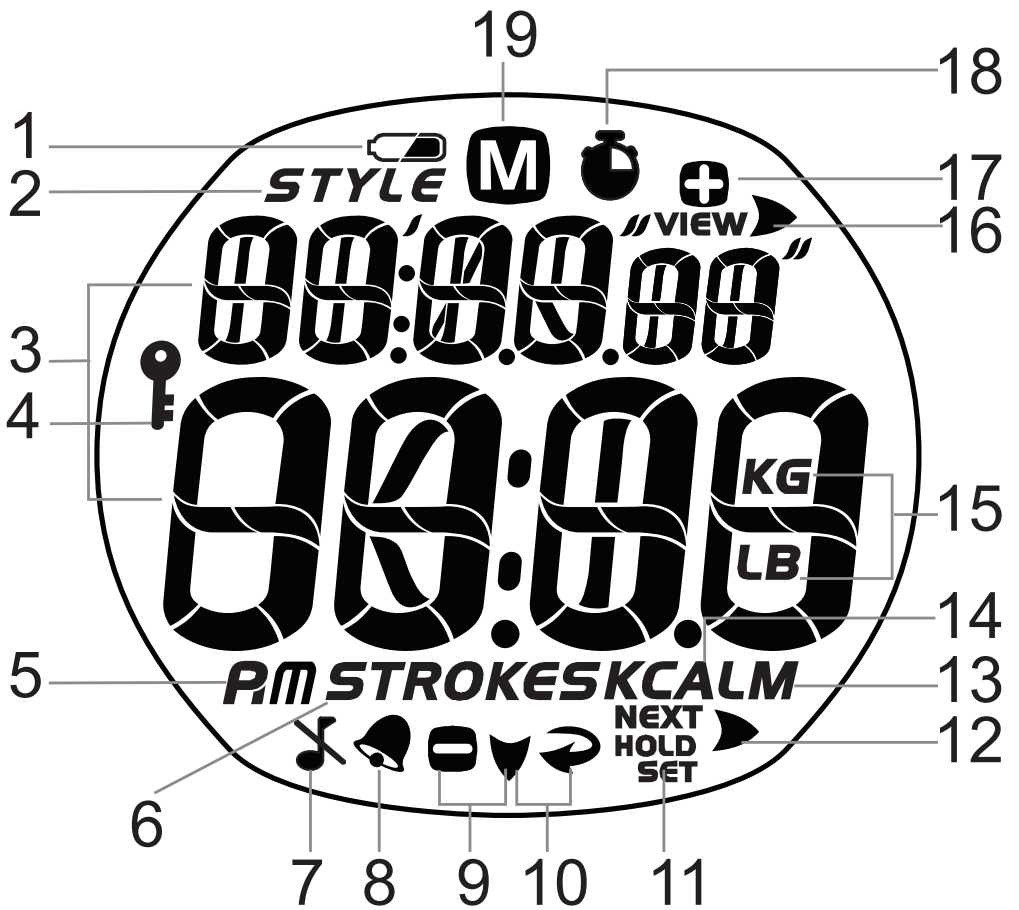
BOUTTONS DE COMMANDE

1. • : Active le rétro-éclairage, verrouillage / déverrouillage des touches
2. **(SWIM)** : Vous permet d'entrer dans le mode Natation, lance / arrête le compteur d'entraînement ; sortie immédiate,

diminue les valeurs

3. **MEM** : Vous permet d'entrer dans le Mode Mémoire ; de visualiser les relevés de mémoire, augmente les valeurs
4. **SET** : Vous permet d'entrer dans le mode réglage, de passer à la page suivante ou de régler les options

ECRAN LCD



1. ou : Indique que la pile est faible
2. **STYLE** : Indique que le style de nage est affiché
3. Affiche les bannières de mode et les valeurs numériques
4. : Indique que les touches sont verrouillées
5. : Horloge format 12/24 H

6. **STROKES**: Indique que le nombre de courses est affiché
7. : Indique que le bip est désactivé
8. : Indique que l'alarme est activée
9. : Indicateur pour appuyer sur le bouton vous permettant d'alterner ou de diminuer les valeurs
10. : Appuyez pour sortir
11. HOLD SET : Indique que vous avez appuyé et maintenu la touche **SET**
12. NEXT : Indique la présence d'une page suivante
13. **M** : Unité de longueur de la piscine
14. **KCAL** : Unité de mesure de calories
15. KG LB : Unité de poids (livres/kilogrammes)
16. VIEW : Appuyez pour visualiser le contenu des relevés du Mode Mémoire
17. : Indicateur pour appuyer sur le bouton vous permettant d'alterner ou d'augmenter les valeurs
18. : Indique que le compteur d'entraînement est affiché
19. M: Indique que vous êtes dans le Mode Mémoire

AU COMMENCEMENT

METTRE EN MARCHE LA MONTRE (UNIQUEMENT LORS DE LA PREMIÈRE UTILISATION)

Appuyez et maintenez n'importe quelle touche jusqu'à ce que l'écran s'active.

REGLER L'HEURE ET LES DONNEES DE L'UTILISATEUR

Pour utiliser correctement la montre afin de calculer les calories

consommées (sur la base de la fréquence des courses, du temps d'entraînement et du poids du corps de l'utilisateur), on vous recommande de régler l'heure et les données personnelles dans le Mode Réglage. Reportez-vous au Mode Réglage de ce manuel.

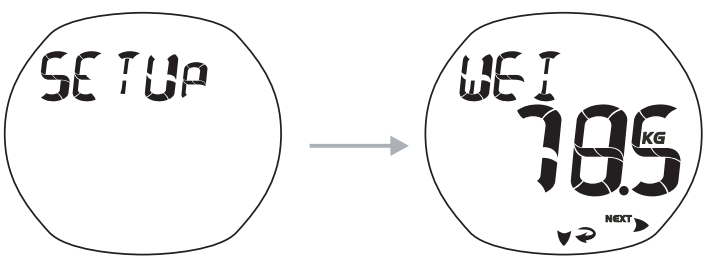
MODE PRINCIPAL

Le mode principal est le mode d'affichage par défaut, il affiche l'heure et la date actuelle.

MODE REGLAGE

Dans le Mode Réglage, vous pouvez régler le poids de l'utilisateur, activer/désactiver l'alarme, définir l'heure, et la date, l'heure de l'alarme, activer ou désactiver le bip.

1. Appuyez sur **SET** pour entrer dans le mode réglage.
2. Attendre que l'écran apparaisse.



3. Appuyez et maintenez la touche **SET** pour définir les valeurs de chaque option de réglage (ou appuyez une fois sur **SET** pour vous rendre à la prochaine option de réglage). Appuyez sur **MEM** pour augmenter les valeurs ou sur pour les diminuer. Les options de réglage (séquences) sont les suivantes :
   - Poids - unité de poids, valeur de poids
   - Heure - format 12 ou 24 h avec heure et minute
   - Date - format année, mois-jour/jour-mois, mois et jour

- Alarme - alarme on/off (appuyez sur **MEM** pour alterner entre les deux), heure et minute
- Bip - tonalité du bip on/off (appuyez sur **MEM** pour alterner entre les deux)

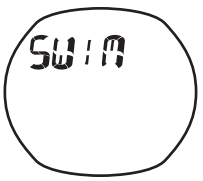
4. Appuyez sur **SET** pour valider.

IMPORTANT

- Rappelez-vous de régler l'heure et les données utilisateurs après avoir remplacé la pile.
- Régler une seconde fois les données de l'utilisateur si la montre est utilisée par quelqu'un d'autre.

REMARQUE Appuyez sur à n'importe quel moment pour revenir au Mode Principal.

MODE NATATION



Appuyez sur pour entrer dans le mode Etalonnage et attendez que l'écran apparaisse.

Pour sélectionner l'autre réglage

Appuyez et maintenez la touche **SET** jusqu'à ce que le l'affichage clignote.

Appuyez sur **MEM** pour sélectionner le style de nage et la longueur de piscine, puis appuyez sur **SET** pour confirmer. La séquence de réglage est : style de nage, longueur de piscine.

Pour utiliser ce réglage

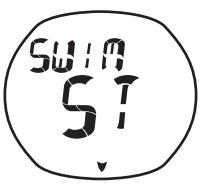
Appuyez sur **SET**.

Si le réglage n'est pas étalonné

Si le réglage n'est pas étalonné

Si le réglage est étalonné

Appuyez sur **SET**, puis suivez les étapes 6 à 10 du mode Etalonnage, ou appuyez sur pour revenir au mode principal.



Si le réglage est étalonné

Appuyez sur pour commencer et arrêter de nager.

Après avoir arrêté la montre, elle affichera pendant 30 secondes le temps total d'entraînement, les calories consommées accompagnés du compte de tour et de course total, puis reviendra au mode principal automatiquement.

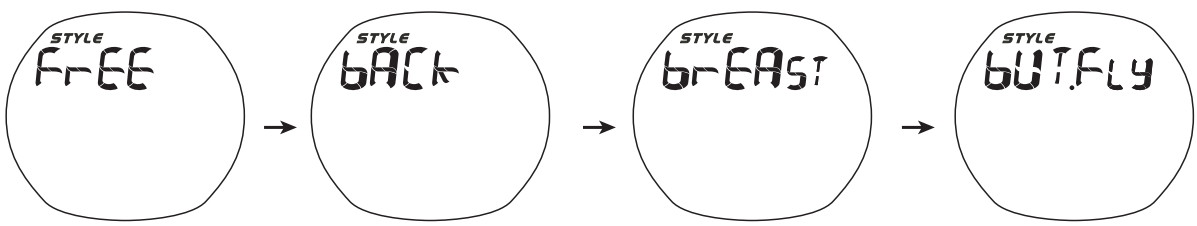
Vous pouvez également appuyer sur pour revenir au mode principal.

IMPORTANT

- La montre doit être étalonnée si elle doit être utilisée par un autre utilisateur.
- L'exercice de natation doit être continu et assurez-vous que le style de nage et la longueur de la piscine soient identiques aux données étalonnées.

REMARQUE

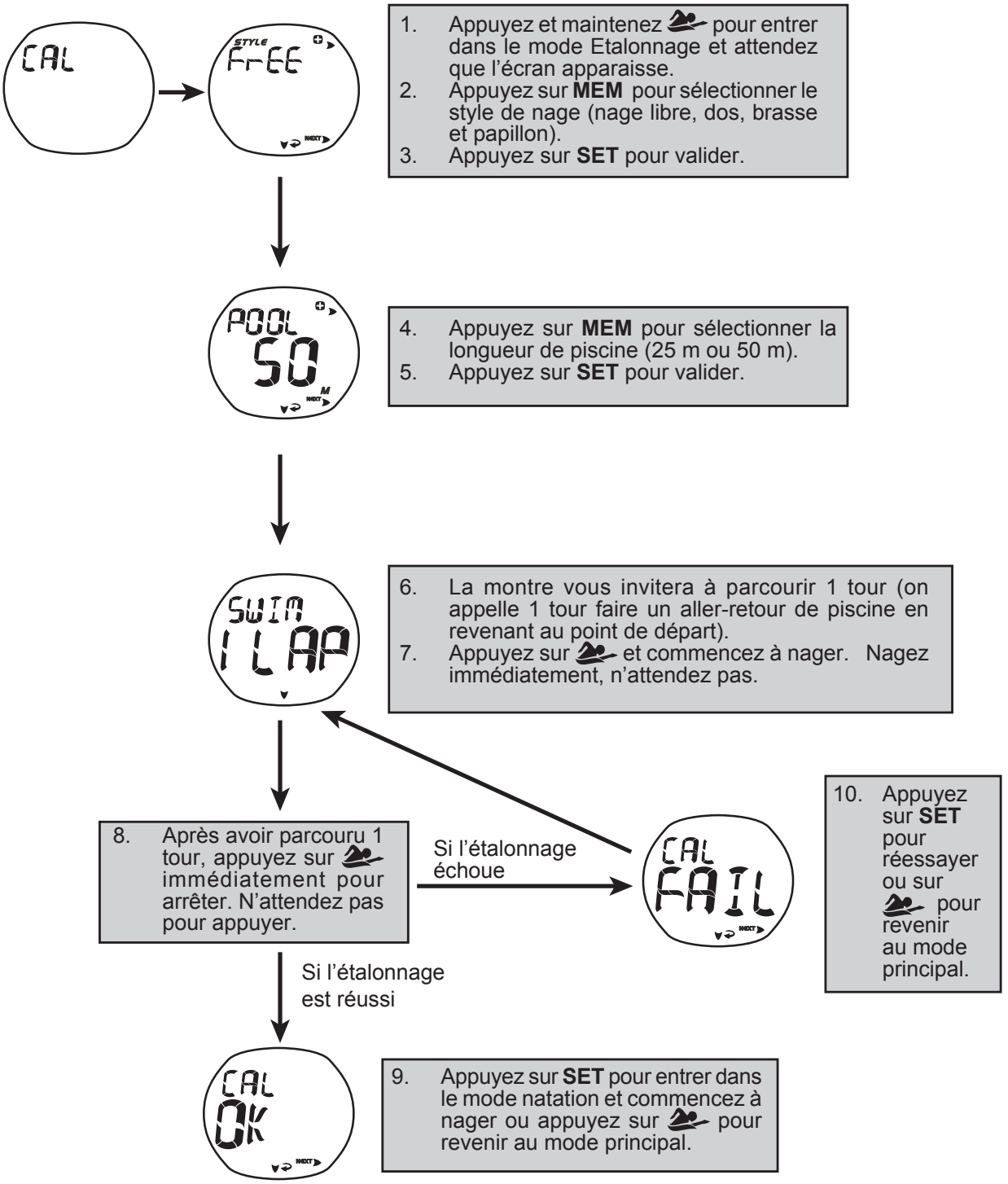
- Sauf si vous nagez, appuyez sur pour revenir quand vous le désirez au mode principal ; la montre reviendra automatiquement au mode principal si inactive pendant 30 secondes.
- La montre est étanche jusqu'à 50 mètres, vous pouvez appuyer sur les boutons jusqu'à 1 mètre de profondeur maximum.
- Alors que vous nagez, la montre affiche le temps d'entraînement et le compteur de courses.
- Les longueurs de piscine disponibles sont 25 m et 50 m.
- Les styles de natation disponible sont :



Nage libre Dos Brasse Papillon

MODE ETALONNAGE

La montre doit être étalonnée si elle doit être utilisée par un autre utilisateur ou dans un réglage différent (longueur de piscine et style de nage différents).


CAL
STYLE
FrEE
NEXT
1. Appuyez et maintenez pour entrer dans le mode Etalonnage et attendez que l'écran apparaisse.
2. Appuyez sur **MEM** pour sélectionner le style de nage (nage libre, dos, brasse et papillon).
3. Appuyez sur **SET** pour valider.
POOL
50
M
4. Appuyez sur **MEM** pour sélectionner la longueur de piscine (25 m ou 50 m).
5. Appuyez sur **SET** pour valider.
SWIM
1 LAP
6. La montre vous invitera à parcourir 1 tour (on appelle 1 tour faire un aller-retour de piscine en revenant au point de départ).
7. Appuyez sur et commencez à nager. Nagez immédiatement, n'attendez pas.
8. Après avoir parcouru 1 tour, appuyez sur immédiatement pour arrêter. N'attendez pas pour appuyer.
Si l'étalonnage échoue
CAL
FAIL
10. Appuyez sur **SET** pour réessayer ou sur pour revenir au mode principal.
Si l'étalonnage est réussi
CAL
OK
9. Appuyez sur **SET** pour entrer dans le mode natation et commencez à nager ou appuyez sur pour revenir au mode principal.

IMPORTANT

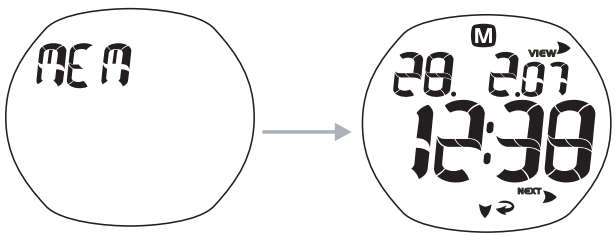
- N'oubliez pas d'étalonner la montre après une réinitialisation ou chaque changement de pile.
- L'étalonnage doit refléter votre style de nage et la longueur de la piscine.
- Durant l'étalonnage, l'exercice doit être continu et le style de nage identique.

REMARQUE Sauf si vous nagez, appuyez sur pour revenir quand vous le désirez au mode principal ; la montre reviendra automatiquement au mode principal si inactive pendant 30 secondes.

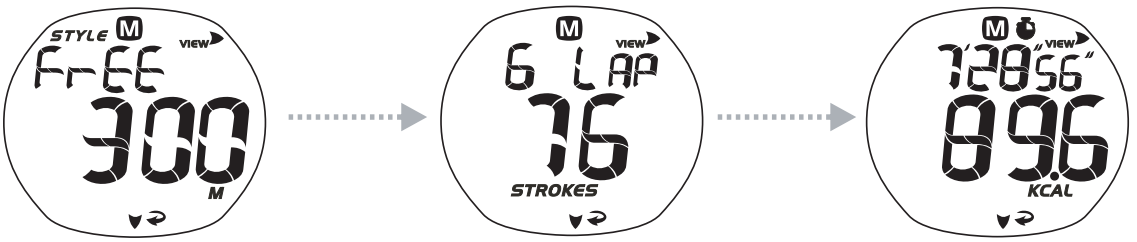
MODE MEMOIRE

La montre enregistre les 7 derniers relevés d'entraînement. Chaque relevé contient le style de nage, la distance totale, le compte de tour total, le compte de course total, le temps d'entraînement et les calories consommées.

1. Appuyez sur **MEM** pour entrer dans le mode mémoire.
2. Attendre que l'écran apparaisse.



3. Appuyez plusieurs fois sur **SET** pour sélectionner le relevé à visualiser.
4. Appuyez plusieurs fois sur **MEM** pour visualiser les 3 pages du relevé sélectionné et revenir à la page des relevés.



La montre alternera également pendant trois secondes les pages, mais vous elle ne reviendra pas à la page des relevés. Appuyez sur **MEM** pour revenir.

REMARQUE Appuyez sur à n'importe quel moment pour revenir au Mode Principal.

Pour réinitialiser les relevés :

Vous ne pouvez pas réinitialiser les relevés manuellement. La montre est conçue pour réinitialiser automatiquement les relevés.

ETEINDRE L'ALARME

Appuyez sur n'importe quelle touche. Si elle n'est pas désactivée, elle s'activera à nouveau à la même heure le lendemain.

RETRO-ECLAIRAGE ET VERROUILLAGE DES TOUCHES

Pour activer le rétro-éclairage :

Appuyez sur pendant 3 secondes, pour activer le rétro-éclairage.

REMARQUE La fonction rétro-éclairage ne fonctionnera pas si ou sont affichés.

Pour alterner entre le verrouillage ou le déverrouillage des touches :

Appuyez et maintenez • pendant 2 secondes. indique que les boutons sont verrouillés.

UTILISATION DANS L'EAU

Le modèle SW288 est étanche, jusqu'à 50 mètres de profondeur (164 pieds).

	PLUIE ECLABOUSSURES ETC	DOUCHE (EAU TIEDRE ET FROIDE)	NATATION / EAU PEU PROFONDE	PLONGEON EN EAU PEU PROFONDE / SURF / SPORTS NAUTIQUES	PLONGEE AVEC TUBA EAU PROFONDE
50 M / 164 PIEDS	OK	OK	OK	OK	NON

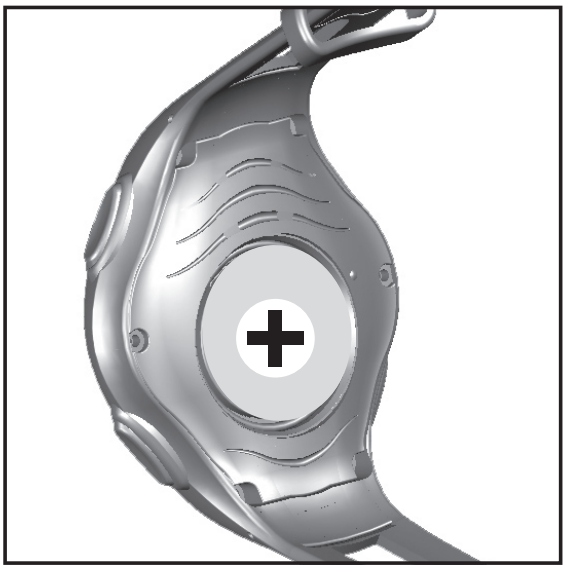
REMARQUE La montre est étanche jusqu'à 50 mètres de profondeur et vous pouvez appuyer sur les boutons jusqu'à 1 mètre de profondeur maximum.

REMPLACER LES PILES

La montre SW288 fonctionne avec une pile au lithium CR2032, d'ores et déjà installée.

ou indiquent que la pile est faible.

Pour remplacer la pile :



REMARQUE Lorsque le compartiment des piles est ouvert, ou si vous remplacez la pile, toutes les données de la montre seront réinitialisées.

CARACTÉRISTIQUES

Horloge en temps réel	Format 12 ou 24 h avec heure / minute
Gamme de mesure de tour	0 – 999 tours
Gamme de mesure de courses	0 – 9 999 courses
Limite du temps d'entraînement	99:59'59''
Gamme de calcul de calories	0 – 9 999 kcal
Gamme de poids	20 – 225 kg (44 – 495 lb)
Alimentation	1 pile au lithium CR2032

Température de fonctionnement	0°C à 40°C (32°F à 104°F)
Température de rangement	-20°C à 60°C (-4°F à 140°F)

PRECAUTIONS

Pour vous assurer d'utiliser correctement et en toute sécurité ce produit, veuillez lire les mises en garde et l'ensemble de ce manuel avant toute utilisation :

- Utilisez un tissu doux. Ne pas utiliser de produits de nettoyage abrasifs ou corrosifs pouvant endommager l'appareil. Nettoyez la montre avec de l'eau tiède et un savon non agressif après chaque séance d'entraînement. Ne jamais utiliser d'eau chaude et ne pas le ranger s'il est toujours humide.
- Ne pas soumettre le produit à une force excessive, au choc, à la poussière, aux changements de températures ou à l'humidité. Ne pas exposer longtemps ce produit au soleil. De telles actions peuvent endommager l'appareil.
- Ne pas trafiquer les composants internes. Cela pourrait annuler votre garantie et endommager l'appareil. L'appareil principal est composé de parties non accessibles aux utilisateurs.
- Ne pas érafler l'écran LCD avec des objets durs, il pourra être endommagé.
- Soyez prudent lors de la manipulation des piles.
- Retirez les piles à chaque fois que vous rangez le produit pour une période indéterminée.
- Lors du changement de piles, veuillez utiliser des piles

neuves comme indiqué dans ce manuel.
- Ce produit est un instrument de précision. Ne jamais le démonter. Veuillez contacter votre revendeur ou le service après-vente si le produit nécessite une réparation.
- Ne jamais toucher les circuits électriques, et ce pour éviter toute électrocution.
- Vérifiez toutes les fonctions importances si l'appareil n'a pas été utilisé depuis un moment. Testez et nettoyez régulièrement l'appareil. Faîtes réviser une fois par an votre montre par un service d'entretien autorisé.
- Quand vous désirez vous débarrasser de ce produit, jetez le selon les lois relatives aux déchets de votre pays de résidence.
- En raison des limitations d'impressions, les images de ce manuel peuvent être différentes de l'affichage actuel.
- Le contenu du présent manuel ne peut être reproduit sans la permission du fabriquant.

REMARQUE Les caractéristiques techniques de ce produit et le contenu de ce manuel peuvent être soumis à modifications sans préavis.

REMARQUE Caractéristiques et accessoires ne seront pas valables pour tous les pays. Pour plus d'information, contacter le détaillant le plus proche.

À PROPOS D'OREGON SCIENTIFIC

Pour plus d'informations sur les produits Oregon Scientific France, rendez-vous sur notre site:

www.oregonscientific.fr.

Si vous êtes aux Etats-Unis, vous pouvez contacter notre

support consommateur directement sur le site:
www2.oregonscientific.com/service/support.asp
OU
par téléphone au: 1-800-853-8883
Pour des renseignements internationaux, rendez vous sur le site: www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

À PROPOS D'ARENA

Rendez-vous sur notre site internet (www.arenainternational.com) pour obtenir des informations sur la marque Arena et ses produits et accessoires comme les vêtements bain pour la compétition et les loisirs. Le site comporte également des pages détaillant l'histoire et la philosophie de notre société, les profils des athlètes et des fédérations de haut niveau porteurs de la marque Arena sans oublier un glossaire de la natation et toutes nos coordonnées.

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ EU

Par la présente Oregon Scientific déclare que l'appareil Montre de natation (Model: SW288) est conforme au directive EMC 89/336/CE. Une copie signée et datée de la déclaration de conformité est disponible sur demande auprès de notre Service Client.

Arena by Oregon Scientific

SWIMWATCH (SW288)
MANUALE PER L'UTENTE

INDICE

Introduzione 2
Pulsanti 2
LCD 3
Operazioni preliminari 4
Accensione dell'orologio (solo la prima volta) 4
Impostazione dell'ora e dei dati dell'utente 4
Modalità principale 5
Modalità impostazioni 5
Modalità nuoto 7
Modalità di calibrazione 9
Modalità memoria 10
Spegnimento della sveglia 11
Retroilluminazione e blocco dei tasti 11
Uso in acqua 12
Sostituzione delle batterie 12
Specifiche 13
Avvertenze 14
Informazioni su Oregon Scientific 15
Informazioni su Arena 16
Dichiarazione di Conformita' UE 16

IT

INTRODUZIONE

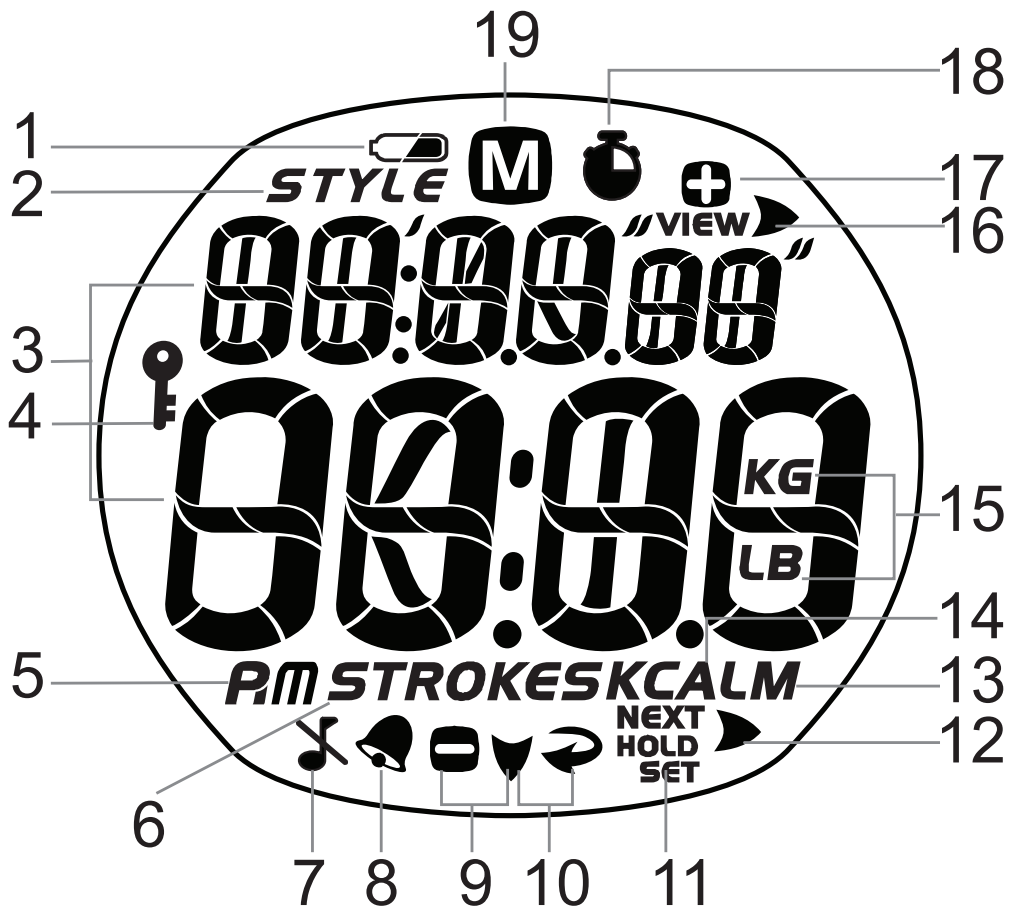
Grazie per aver scelto Swimwatch (SW288) l'orologio di Arena specificamemte progettato per il nuoto, dotato di contavasche automatico, contabracciate, conteggio delle calorie bruciate, timer di allenamento e funzione di memoria.

PULSANTI

1. : consente di attivare la retroilluminazione e di bloccare / sbloccare i tasti
2. **(SWIM)**: consente di accedere alla Modalità nuoto, di avviare / interrompere il timer di allenamento, di abbandonare la schermata visualizzata e di diminuire i valori

3. **MEM**: consente di accedere alla Modalità memoria, di visualizzare i dati memorizzati e di aumentare i valori
4. **SET**: consente di accedere alla Modalità impostazioni e di passare alla pagina successiva o alle opzioni di impostazione

LCD



1. o : indica che la batteria è in esaurimento
2. STYLE : indica lo stile di nuoto visualizzato
3. Indica la modalità visualizzata e i valori numerici
4. : indica che il blocco dei tasti è attivo
5. AM/PM : orologio in formato 12/ 24 ore

6. **STROKES**: indica il numero delle bracciate
7. : indica che il segnale acustico è disattivato
8. : indica che la sveglia è attiva
9. : indicatore smart: premere il pulsante per alternare o diminuire i valori
10. : premere per uscire
11. HOLD SET: indica che il pulsante **SET** viene premuto
12. NEXT : indica la presenza di una pagina successiva
13. **M** : unità di misura della lunghezza della piscina
14. **KCAL** : unità di misura delle calorie
15. KG LB : unità di misura del peso (libbre/kg)
16. VIEW: premere per visualizzare i dati presenti in Modalità memoria
17. : indicatore smart: premere il pulsante per alternare o aumentare i valori
18. : indica che è visualizzato il timer dell'allenamento
19. M: indica che ci si trova in Modalità memoria

OPERAZIONI PRELIMINARI

ACCENSIONE DELL'OROLOGIO (SOLO LA PRIMA VOLTA)

Tenere premuto un tasto qualsiasi finché il display non si accende.

IMPOSTAZIONE DELL'ORA E DEI DATI DELL'UTENTE

Per utilizzare efficacemente l'orologio in modo da calcolare le calorie bruciate (in base alla frequenza delle bracciate, al timer di allenamento e al peso dell'utente), si consiglia di impostare l'ora e i propri dati personali nella Modalità impostazioni. Si veda il paragrafo Modalità impostazioni del presente manuale.

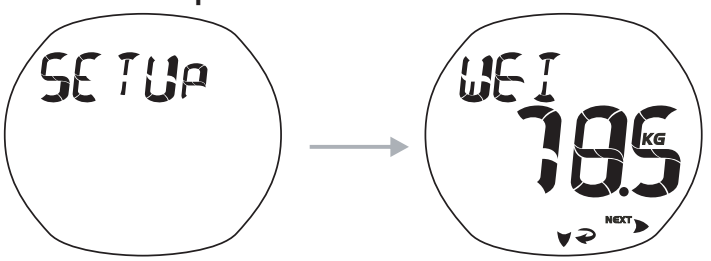
MODALITÀ PRINCIPALE

La Modalità principale è la modalità di visualizzazione predefinita e mostra l'ora e la data correnti.

MODALITÀ IMPOSTAZIONI

Nella Modalità impostazioni è possibile impostare il peso dell'utente, l'ora, la data, l'ora della sveglia, attivarla o disattivarla e attivare o disattivare il segnale acustico.

1. Premere **SET** per accedere alla Modalità impostazioni.
2. Aspettare che compaia la schermata.



3. Tenere premuto **SET** per impostare i valori in ciascuna opzione di impostazione (oppure premere **SET** una volta per passare all'opzione di impostazione successiva). Premere **MEM** per aumentare i valori o per diminuirli. Le opzioni di impostazione (nell'ordine) sono:
   - Peso - unità di misura del peso, valore del peso
   - Ora - formato 12/24 ore, ore e minuti
   - Data - anno, formato mese-giorno/giorno-mese, mese e giorno
   - Sveglia - attivazione/disattivazione sveglia (premere **MEM** per alternare), ore e minuti
   - Segnale acustico - attivazione/disattivazione segnale acustico (premere **MEM** per alternare)
4. Premere **SET** per confermare.

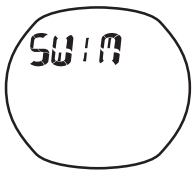
IT

IMPORTANTE

- Impostare l’ora e i dati dell’utente dopo ogni sostituzione della batteria.
- Reimpostare i dati dell’utente quando l’unità viene utilizzata da un altro utente.

NOTA Premere in qualsiasi momento per tornare alla Modalità principale.

MODALITÀ NUOTO



Premere per accedere alla Modalità nuoto e aspettare che compaia la schermata.

Per selezionare altra impostazione

Tenere premuto **SET** finché il display non lampeggia.

Premere **MEM** per selezionare lo stile di nuoto e la lunghezza della piscina, quindi premere **SET** per confermare. L'ordine delle impostazioni è: stile di nuoto, lunghezza della piscina.

Per usare questa impostazione

Premere **SET**.

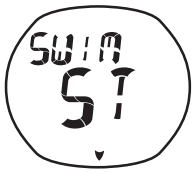
Se l'impostazione non è calibrata

Se l'impostazione non è calibrata

Se l'impostazione è calibrata

Premere **SET**, quindi seguire i passaggi da 6 a 10 della Modalità calibrazione oppure premere per tornare alla Modalità principale.

Se l'impostazione è calibrata



Premere per cominciare e smettere di nuotare.

Dopo aver interrotto l'orologio, questo visualizzerà in alternanza automatica per 30 secondi il tempo totale di allenamento e le calorie bruciate con il calcolo totale delle vasche e delle bracciate per poi tornare automaticamente alla Modalità principale.

Per tornare alla Modalità principale è anche possibile premere .

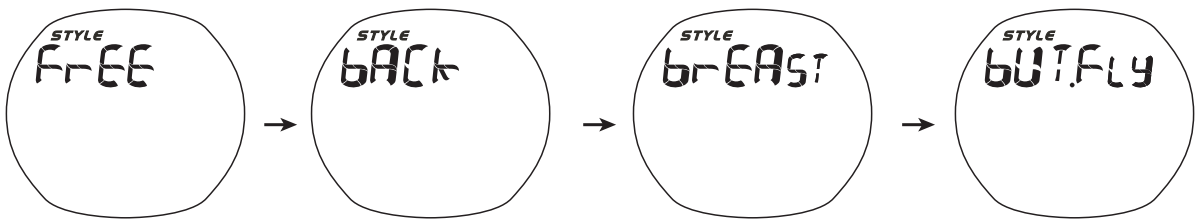
IT

IMPORTANTE

- L'orologio deve essere calibrato quando viene usato da un altro utente.
- La nuotata deve essere continua e occorre nuotare nello stile e con la lunghezza della piscina calibrati.

NOTA

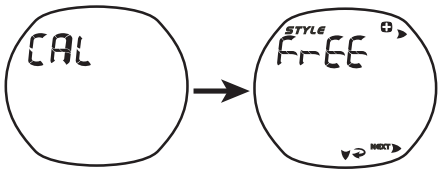
- Ad esclusione di quando si nuota, premere in qualsiasi momento per tornare alla Modalità principale; l'orologio tornerà alla Modalità principale anche se rimane inattivo per 30 secondi.
- L'orologio è impermeabile fino a 50 metri.E' possibile premere i pulsanti fino ad un massimo di 1 metro di profondità.
- Mentre si nuota, l'orologio visualizza il tempo di allenamento e il conteggio delle bracciate.
- Le lunghezze delle piscine selezionabili sono 25 e 50 m.
- Gli stili di nuoto disponibili sono:



Stile libero Dorso Rana Farfalla

MODALITÀ DI CALIBRAZIONE

L'orologio deve essere calibrato quando viene usato da un altro utente o in condizioni diverse (stile di nuoto e lunghezza della piscina diversi).



1. Tenere premuto per accedere alla Modalità calibrazione e aspettare che compaia la schermata.
2. Premere **MEM** per selezionare lo stile di nuoto (stile libero, dorso, rana, farfalla).
3. Premere **SET** per confermare.

4. Premere **MEM** per selezionare la lunghezza della piscina (25 o 50 m).
5. Premere **SET** per confermare.

6. L'orologio chiederà di nuotare per un 1 vasca (1 vasca significa nuotare una volta fino all'altro capo della piscina e ritornare al punto di partenza).
7. Premere e cominciare subito a nuotare. Non aspettare per cominciare a nuotare.

8. Dopo aver completato 1 vasca, premere subito per interrompere. Non aspettare per premere.

Se la calibrazione non è riuscita

10. Premere **SET** per riprovare oppure premere per tornare alla Modalità principale.

Se la calibrazione è riuscita

9. Premere **SET** per accedere alla Modalità nuoto e cominciare a nuotare oppure premere per tornare alla Modalità principale.

IMPORTANTE

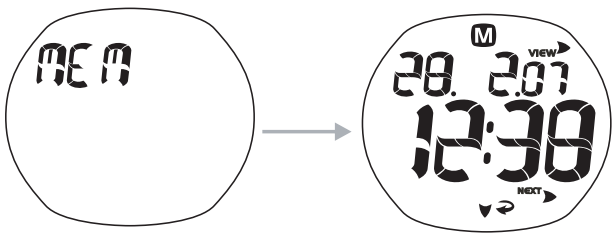
- Calibrare l'orologio dopo ogni Reset e dopo ogni sostituzione di batteria.
- La calibrazione deve corrispondere all'effettivo stile di nuoto e alla lunghezza della piscina.
- Durante la calibrazione, le bracciate devono essere continue e lo stile di nuoto deve rimanere lo stesso.

NOTA Ad esclusione di quando si nuota, premere in qualsiasi momento per tornare alla Modalità principale; l'orologio tornerà alla Modalità principale anche se rimane inattivo per 30 secondi.

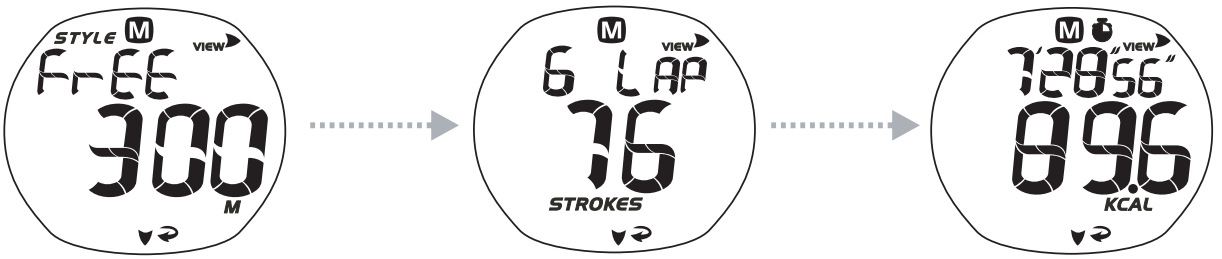
MODALITÀ MEMORIA

L'orologio archivia i dati degli ultimi 7 allenamenti. Ogni memorizzazione contiene stile di nuoto, distanza totale, conteggio totale delle vasche, conteggio totale delle bracciate, tempo totale di allenamento e calorie bruciate.

1. Premere **MEM** per accedere alla Modalità memoria.
2. Aspettare che compaia la schermata.



3. Premere **SET** ripetutamente per selezionare i dati da visualizzare.
4. Premere **MEM** ripetutamente per visualizzare le 3 diverse informazioni relative ai dati selezionati e per tornare alla schermata iniziale.



L'orologio alternerà per 3 secondi le schermate, ma non può tornare a quella iniziale. Premere **MEM** per tornarvi.

NOTA Premere in qualsiasi momento per tornare alla Modalità principale.

Azzeramento dei dati:

Non è possibile azzerare i dati manualmente. Una volta memorizzati 7 allenamenti, la successiva memorizzazione sostituirà la meno recente. L'orologio è progettato per procedere all'azzeramento automatico dei dati.

SPEGNIMENTO DELLA SVEGLIA

Per silenziare la sveglia, premere un tasto qualsiasi. Se non viene disattivata, la sveglia suonerà alla stessa ora del giorno successivo.

RETROILLUMINAZIONE E BLOCCO DEI TASTI

Attivazione della retroilluminazione:

Premere per attivare la retroilluminazione per 3 secondi.

NOTA La retroilluminazione non funziona se sul display sono visualizzate le icone " " o " ".

Attivazione / disattivazione del blocco dei tasti:

Tenere premuto • per 2 secondi. L'icona indica che la tastiera è bloccata.

USO IN ACQUA

Il modello SW288 è resistente all'acqua fino a 50 metri.

	PIOGGIA SPRUZZI ETC.	DOCCIA	NUOTATE NON IMPEGNATIVE/ ACQUA BASSA	TUFFI IN ACQUA BASSA/ SURF/ SPORT ACQUATICI	IMMERSIONI TUFFI IN ACQUA PROFONDA
50M / 164 PIEDI	SI	SI	SI	SI	NO

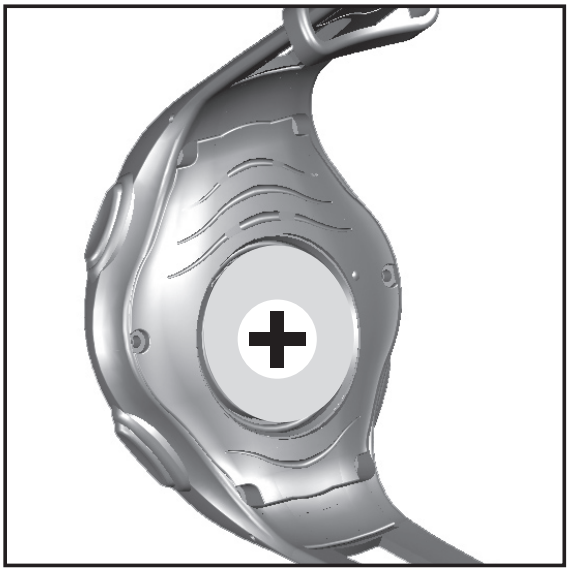
NOTA L'orologio è impermeabile fino a 50 metri ed è possibile premere i pulsanti fino ad un massimo di un metro di profondità.

SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE

Il modello SW288 funziona con una batteria al litio di tipo CR2032, già inserita.

indica che la batteria è in esaurimento.

Sostituzione della batteria:



NOTA Quando il vano batterie è aperto o dopo la sostituzione della batteria, tutti i dati dell'orologio vengono azzerati.

SPECIFICHE

Orologio	Formato 12/24 ore con ore / minuti
Range di misurazione delle vasche	0 - 999 vasche (andata e ritorno)
Range di misurazione delle bracciate	0 - 9 999 bracciate
Range del timer di allenamento	0 - 99:59'59''
Range di misurazione delle calorie	0 - 9 999 kcal
Range di peso	20 - 225 kg

Alimentazione	1 batteria al litio di tipo CR2032
Temperatura di esercizio	Da 0°C a 40°C
Temperatura di stoccaggio	Da -20°C a 60°C

AVVERTENZE

Per utilizzare il prodotto in modo sicuro e corretto, leggere queste avvertenze e tutto il manuale prima dell'uso.

- Per la pulizia utilizzare un panno morbido, leggermente inumidito. Non utilizzare prodotti di pulizia abrasivi o corrosivi, in quanto potrebbero causare danni. Non utilizzare mai i prodotti in acqua calda né riporli se bagnati.
- Non sottoporre il prodotto a forza eccessiva, urti, polvere, variazioni di temperatura o umidità. Non esporre il prodotto a luce solare diretta per lunghi periodi. Un simile trattamento può portare al malfunzionamento del prodotto.
- Non manomettere i componenti interni. In questo modo si invalida la garanzia del prodotto e si possono provocare danni. L'unità principale non contiene componenti che possono essere riparati dall'utente.
- Non graffiare il display LCD con oggetti duri in quanto si potrebbero causare danni.
- Manipolare le batterie con attenzione.
- Togliere le batterie ogni volta che si prevede di lasciare inutilizzato il prodotto per un lungo periodo di tempo.
- Al momento della sostituzione delle batterie, utilizzare batterie nuove come indicato in questo manuale per l'utente.

- Il prodotto è uno strumento di precisione. Non tentare mai di aprirlo. Contattare il proprio rivenditore o il nostro servizio clienti se il prodotto necessita di riparazioni.
- Non toccare il circuito elettrico esposto, poiché questo può provocare scosse elettriche.
- Controllare tutte le funzioni più importanti se il prodotto non è stato utilizzato per un lungo periodo di tempo. Controllare e pulire l'apparecchio regolarmente.
- Al momento dello smaltimento di questo prodotto, agire in conformità con i regolamenti locali sullo smaltimento dei rifiuti.
- A causa di limitazioni di stampa, le immagini di questo manuale possono differire dalla realtà.
- Il contenuto di questo manuale non può essere ristampato senza l'autorizzazione del fabbricante.

NOTA Le specifiche tecniche del prodotto e il contenuto del manuale per l'utente possono essere modificati senza preavviso.

NOTA Caratteristiche e accessori non disponibili in tutti i paesi. Per ulteriori informazioni, rivolgersi al proprio rivenditore.

INFORMAZIONI SU OREGON SCIENTIFIC

Per avere maggiori informazioni sui nuovi prodotti Oregon Scientific visita il nostro sito internet www.oregonscientific.it, dove potrai trovare tutte le informazioni di cui hai bisogno, oppure collegati a www.oregonscientificstore.it.

Per ricerche di tipo internazionale puoi visitare invece il sito www2.oregonscientific.com/about/international.asp.

INFORMAZIONI SU ARENA

Per avere maggiori informazioni su Arena e la sua offerta di prodotti, come costumi e accessori sia per la piscina che per il mare e il tempo libero, visita il nostro sito internet (www.arenainternational.com).
Il sito contiene anche una panoramica sulla storia di Arena e sulla nostra filosofia aziendale, i profili dei campioni del nuoto e delle Federazioni Nazionali sponsorizzate e un glossario sui termini tecnici del nuoto, oltre agli indirizzi utili per contattarci.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITA' UE

Oregon Scientific dichiara che questo prodotto (Modello: SW288) è conforme alla direttiva EMC 89/336/CE. Una copia firmata e datata della Dichiarazione di Conformità è disponibile, su richiesta, tramite il servizio clienti della Oregon Scientific.

NL

Arena by Oregon Scientific

ZWEMHORLOGE (SW288)
HANDLEIDING

INHOUD

Inleiding **2**

Besturingknoppen **2**

LCD **3**

Starten **4**

Het horloge aanzetten (alleen eerste keer) 4
Tijd instellen en de gebruikersgegevens invullen 4

Hoofdscherm **5**

Instellingsmode **5**

Zwemmodus **7**

Kalibratiemodus **9**

Geheugenmodus **10**

Stil alarm **11**

Schermverlichting en toetsblokkering **11**

Gebruik in het water **12**

Batterijen vervangen **12**

Specificaties **13**

Waarschuwingen **14**

Over Oregon Scientific **15**

Over Arena **16**

EC-verklaring van Conformiteit **16**

INLEIDING

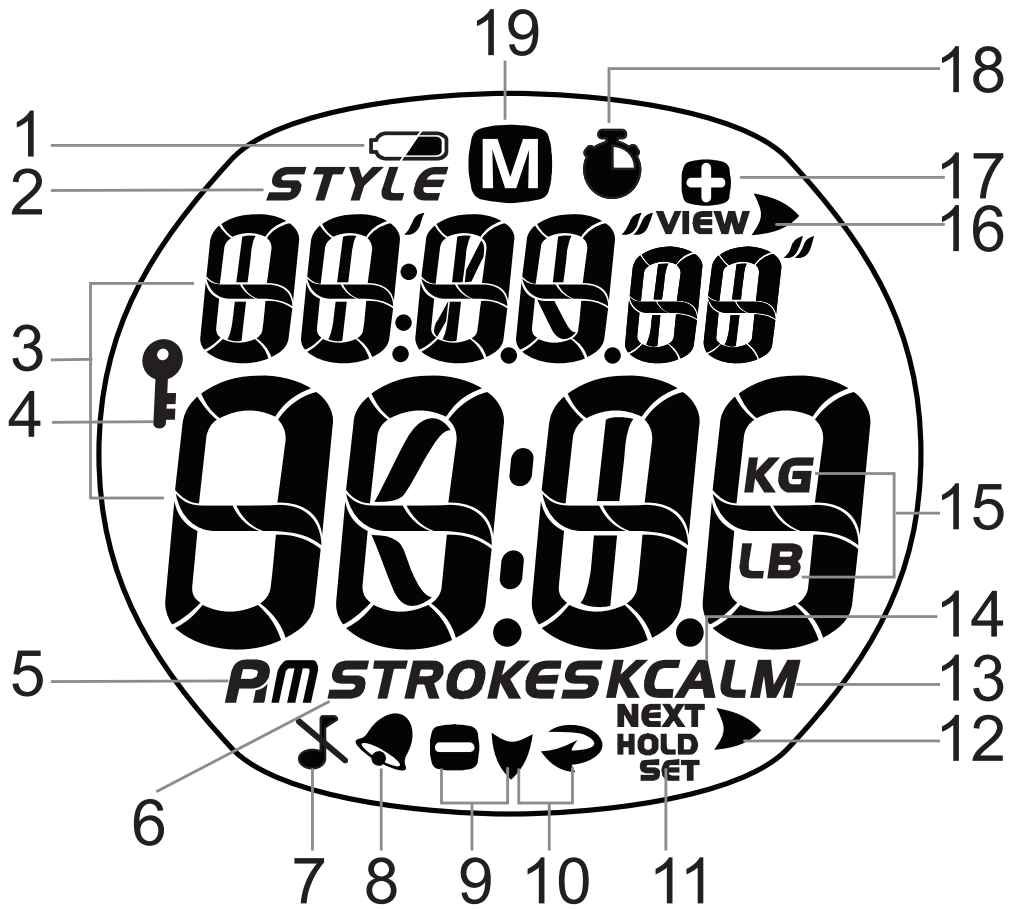
Dank u dat u voor dit Arena Zwemhorloge (SW288) gekozen hebt. Het is speciaal ontworpen om mee te zwemmen, en is voorzien van een automatische banenteller, slagenteller, calorieënteller, trainingstimer en geheugenfunctie.

BESTURINGKNOPPEN

1. : Schermverlichting activeren; toetsblokkering aan- / uitzetten
2. **(SWIM)**: Zwemmodus openen; starten / stoppen trainingstimer; onmiddellijk sluiten; waarde verlagen
3. **MEM**: Geheugenmodus openen; geheugenveld bekijken; waarde verhogen

4. **SET**: Instellingsmodus openen; doorgaan naar volgende pagina of instellingsoptie

LCD



1. of : Geeft aan dat de batterij leeg raakt
2. **STYLE** : Geeft aan dat zwemstijl wordt weergegeven
3. Toont modustitels en numerieke waarden
4. : Geeft aan dat toetsblokkering actief is
5. PM/PM : 12/24-uurs klokformaat
6. **STROKES**: Geeft aan dan het aantal slagen wordt weergegeven
7. : Geeft aan dat de pieptoon Uit staat

8. : Geeft aan dat het alarm Aan is
9. : Slimme indicator dat de knop ingedrukt kan worden om te schakelen of waarden te verlagen
10. : Druk om te verlaten
11. HOLD SET: Geeft aan de **SET** ingedrukt wordt
12. NEXT : Geeft aan dat er een volgende pagina is
13. M : Eenheid badlengte
14. KCAL : Eenheid calorieën
15. KG LB : Gewichtseenheid (Pond / Kilogram)
16. VIEW: Druk in om inhoud van het geheugen te bekijken in Geheugenmodus
17. : Slimme indicator dat de knop ingedrukt kan worden om te schakelen of waarden te verhogen
18. : Geeft aan dat trainingstimer wordt weergegeven
19. M: Geeft aan dat u in de Geheugenmodus bent

STARTEN

HET HORLOGE AANZETTEN (ALLEEN EERSTE KEER)

Houd een willekeurige knop ingedrukt, totdat het scherm aan gaat.

TIJD INSTELLEN EN DE GEBRUIKERSGEGEVEN INVULLEN

Om het horloge te gebruiken om de door u verbrande calorieën te berekenen (gebaseerd op slagfrequentie, trainingstijd, en gewicht van de gebruiker) adviseren wij de tijd en uw persoonlijke gegevens in te stellen in de Instellingsmodus. Zie Instellingsmodus in deze handleiding.

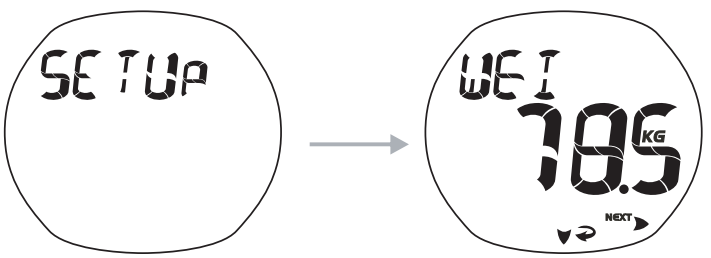
HOOFDSCHERM

De Hoofdmodus is de standaard weergavemodus, waarin de huidige tijd en datum worden weergegeven.

INSTELLINGSMODE

In de Instellingsmodus kunt u het gewicht van de gebruiker, de tijd en het alarm instellen, het alarm aan-/uitzetten, en pieptoon aan-/uitzetten.

1. Druk op **SET** om de Instellingsmodus te openen.
2. Wacht totdat het scherm verschijnt.



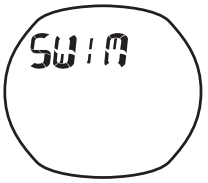
3. Houd **SET** ingedrukt om de waarde van elke optie in te stellen (of druk een maal op **SET** om de volgende instellingsoptie over te slaan). Druk op **MEM** om waarden te verhogen of om te verlagen. De instellingsopties (op volgorde) zijn:
   - Gewicht - gewichtseenheid, gewichtswaarde
   - Tijd - 12/24-uurs formaat, uren en minuten
   - Datum - jaar, maand-dag/dag-maand formaat, maand en dag
   - Alarm - alarm aan/uit (druk op **MEM** om te schakelen), uren en minuten
   - Pieptoon - pieptoon aan/uit (druk op **MEM** om te schakelen)
4. Druk op **SET** om te bevestigen.

BELANGRIJK

- Onthoud dat u de tijd en gebruikersgegevens opnieuw moet instellen, wanneer u de batterijen vervangen hebt.
- Stel de gebruikersgegevens opnieuw in bij een andere gebruiker.

OPMERKING Druk op om naar het hoofdscherm terug te gaan.

ZWEMMODUS



Druk op om Zwemmodus te openen en wacht tot het scherm verschijnt.

Om een andere instelling te

Houd **SET** ingedrukt totdat het scherm knippert.

Druk op **MEM** om de zwemstijl en badlengte in te stellen, en druk vervolgens op **SET** om te bevestigen. De volgorde van instellingen is: zwemstijl, badlengte.

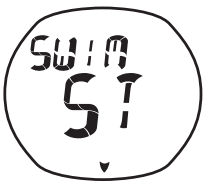
Om deze instelling

Druk op **SET**.

Als de instelling niet gekalibreerd is

Als de instelling niet gekalibreerd is

Als de instelling gekalibreerd



Druk op **SET**, en volgt stappen 6-10 in Kalibratiemodus, of druk op om terug te keren naar het Hoofdscherm.

Als de instelling gekalibreerd

Druk op om te starten en te stoppen met zwemmen.

Nadat u het horloge hebt stopgezet, toont het gedurende 30 seconden in een automatisch wisselend scherm de totale trainingstijd en verbrande calorieën, met het totale aantal banen en de slagtelling, en keert vervolgens automatisch terug naar het hoofdscherm.

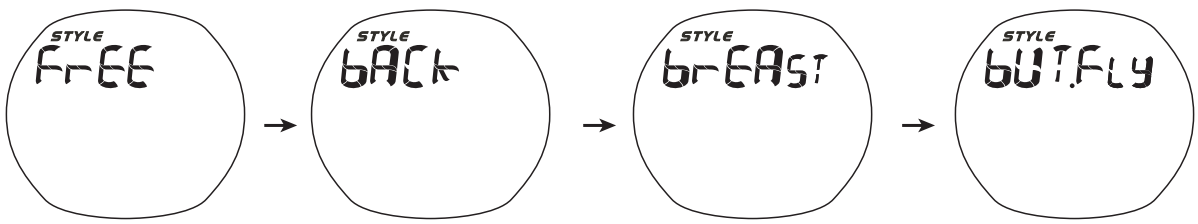
U kunt ook op drukken om naar het Hoofdscherm terug te gaan.

BELANGRIJK

- Het horloge moet gekalibreerd worden wanneer het wordt gebruikt door een andere gebruiker.
- Het zwemmen moet ononderbroken zijn, en u moet dezelfde zwemstijl en badlengte gebruiken als die u gekalibreerd hebt.

OPMERKING

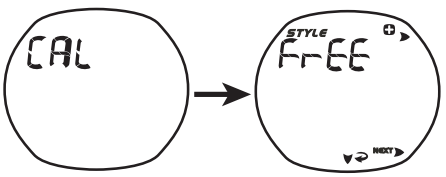
- Behalve tijdens het zwemmen drukt u op enig moment om terug te keren naar het Hoofdscherm; het horloge zal ook naar het Hoofdscherm terugkeren als het 30 seconden niet gebruikt is.
- Het horloge is waterdicht tot 50 meter en u kunt tot maximaal 1 meter onder water knoppen indrukken.
- Tijdens het zwemmen toont het horloge de trainingstijd en slagenteller.
- U kunt een badlengte instellen van 25m of 50m.
- De volgende zwemstijlen zijn beschikbaar:



Vrije slag Rugslag Borstkrol Vlinderslag

KALIBRATIEMODUS

Het horloge moet gekalibreerd worden wanneer het wordt gebruikt door een andere gebruiker, of wanneer het op een andere manier gebruikt wordt (verschillende stijl of badlengte).



1. Houd ingedrukt om de Kalibratiemodus te openen en wacht tot het scherm verschijnt.
2. Druk op **MEM** om de zwemstijl in te stellen (Vrije slag, Rugslag, Borstkrol, Vlinderslag).
3. Druk op **SET** om te bevestigen.

4. Druk op **MEM** om de badlengte in te stellen (25m of 50m).
5. Druk op **SET** om te bevestigen.

6. Het horloge zal u vragen 1 baan te zwemmen (een baan betekent naar de andere kant van het bad en weer terug zwemmen).
7. Druk op en begin onmiddellijk met zwemmen. Wacht dus niet alvorens te gaan zwemmen.

8. Nadat u de baan gezwommen hebt, drukt u onmiddellijk op om te stoppen. Wacht dus niet alvorens te drukken.

Als het kalibreren niet lukt

10. Druk op **SET** om het opnieuw te doen, of op om naar het Hoofdscherm terug te keren.

Als het kalibreren is gelukt

9. Druk op **SET** om de Zwemmodus te openen en begin met zwemmen, of druk op om terug te keren naar het Hoofdscherm.

BELANGRIJK

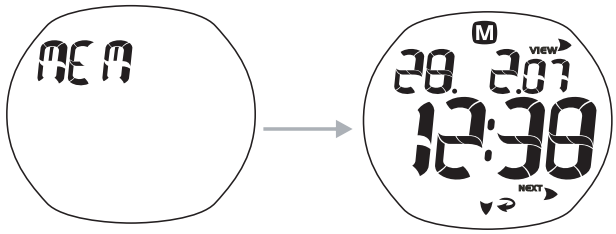
- Kalibreer het horloge nadat het gereset is en nadat u de batterijen hebt vervangen.
- Het kalibreren moet overeenkomen met uw zwemstijl en de gebruikte badlengte.
- Tijdens het kalibreren moet het zwemmen continu zijn, en moet de zwemstijl dezelfde blijven.

OPMERKING Behalve tijdens het zwemmen drukt u op enig moment op om terug te keren naar het Hoofdscherm; het horloge zal ook naar het Hoofdscherm terugkeren als het 30 seconden niet gebruikt is.

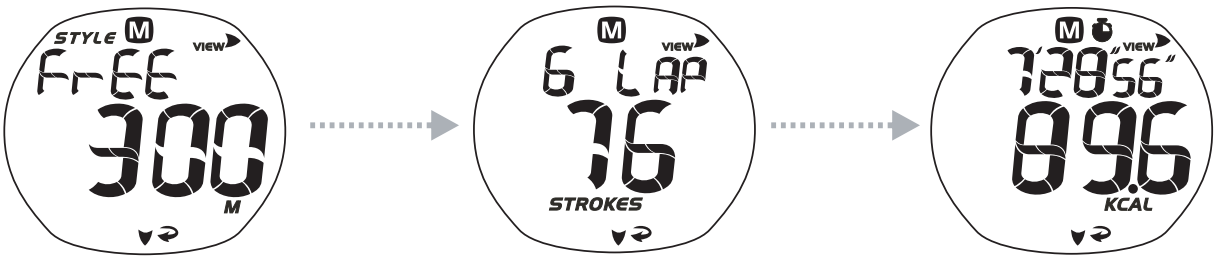
GEHEUGENMODUS

Het horloge slaat de gegevens van de afgelopen 7 trainingen op. Elke geheugenplaats bevat de zwemstijl, totale afstand, totaal aantal banen, totaal aantal slagen, totale trainingstijd en verbrande calorieën.

1. Druk op **MEM** om de Geheugenmodus te openen.
2. Wacht totdat het scherm verschijnt.



3. Druk herhaaldelijk op **MODE** om een geheugenplaats te kiezen om te bekijken.
4. Druk herhaaldelijk op **MEM** om de 3 pagina's van de gekozen geheugenplaats te bekijken en terug te keren naar de geheugenpagina.



Het horloge zal ook automatisch om de 3 seconden van pagina wisselen, maar keert niet terug naar de geheugenpagina. Druk op **MEM** om terug te gaan.

OPMERKING Druk op om naar het hoofdscherm terug te gaan.

Om de gegevens te wissen:

U kunt de gegevens niet handmatig wissen. Het horloge is ontworpen om de gegevens automatisch te wissen.

STIL ALARM

Druk op een willekeurige knop om een alarm uit te zetten. Als het alarm niet is gedeactiveerd, gaat het alarm de volgende dag om dezelfde tijd weer af.

SCHERMVERLICHTING EN TOETSBLOKKERING

Om schermverlichting te activeren:

Druk op om de schermverlichting gedurende 3 seconden aan te zetten.

NB De schermverlichting zal niet werken als “ ” of “ ” wordt weergegeven.

Toetsblokkering Aan of Uit zetten:

Houd • 2 seconden ingedrukt. verschijnt wanneer de toetsenblokkering actief is.

GEBRUIK IN HET WATER

Het SW288 horloge is waterdicht tot 50 meter (164 voet).

	REGEN SPETTERS ETC	DOUCHE WARM/ KOUD	LICHT DUIKEN / SURFEN ONDIEP WATER	ONDIEP DUIKEN/ SURFEN/ IN DIEPER WATER	SNORKELEN IN DIEPER WATER
50M / 164 VOET	OK	OK	OK	OK	NEE

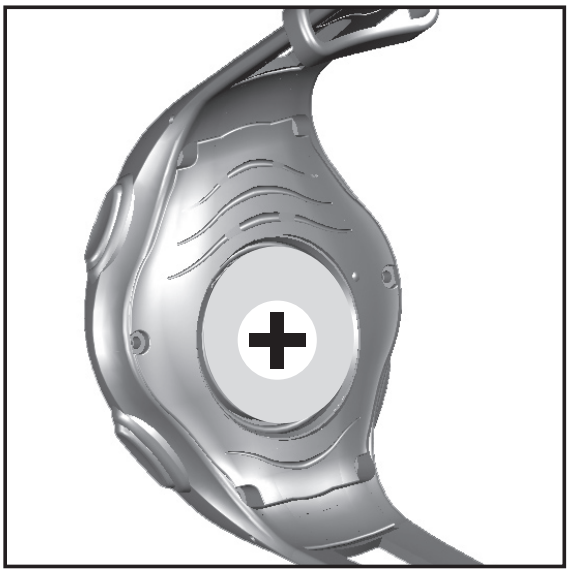
NB Het horloge is waterdicht tot 50 meter en u kunt tot maximaal 1 meter onder water knoppen indrukken.

BATTERIJEN VERVANGEN

Het SW288 horloge gebruikt een CR2032 lithium batterij, die al in het horloge zit.

“ ” of “ ” Geeft aan dat de batterij leeg raakt.

Om de batterij te vervangen:



NB Wanneer het batterijvak open is, of de batterij vervangen wordt, gaan alle gegevens van het horloge verloren.

SPECIFICATIES

Klok	12/24-uurs formaat met uren / minuten
Meetbereik banenteller	0 – 999 banen
Meetbereik slagen	0 – 9 999 slagen
Bereik trainingstimer	99:59’59’’
Meetbereik calorieën	0 – 9 999 kcal
Bereik Lichaamsgewicht	20 – 225 kg (44 – 495 lb)
Voeding	1 x CR2032 lithium batterij

Gebruikstemperatuur	0°C tot 40°C (32°F tot 104°F)
Opslagtemperatuur	-20°C tot 60°C (-4°F tot 140°F)

WAARSCHUWINGEN

Om er zeker van te zijn dat dit product goed en veilig werkt, leest u deze waarschuwingen en de hele handleiding goed door alvorens dit product te gebruiken:

- Gebruik een zachte, licht-vochtige doek. Gebruik geen krassende of bijtende reinigingsmiddelen, want deze kunnen schade veroorzaken. Gebruik lauw water en milde zeep om het horloge na elke trainingssessie grondig te reinigen. Gebruik nooit heet water bij het schoonmaken en berg deze producten nooit nat op.
- Stel het product niet bloot aan extreme klappen, schokken, stof, temperatuurschommelingen of vochtigheid. Stel het product nooit te lang bloot aan direct zonlicht. Dit kan fouten veroorzaken.
- Laat de interne componenten met rust. Doet u dit niet dan zal de garantie vervallen en kan schade ontstaan. Het apparaat bevat geen door de gebruiker te repareren onderdelen.
- Kras niet met harde voorwerpen langs het LCD scherm, want het kan beschadigd raken.
- Let op bij het behandelen van alle typen batterijen.
- Verwijder de batterijen als u het product voor langere tijd op gaat bergen.
- Wanneer u de batterijen vervangt, gebruik dan alleen nieuwe batterijen zoals aangegeven in deze handleiding.
- Dit product is een precisie-instrument. Probeer dit apparaat

nooit uit elkaar te halen. Neem contact op met uw verkoper of onze klantenservice als het product gerepareerd moet worden.

- Raak de elektronische circuits niet aan, want dit kan elektrische schokken veroorzaken.
- Controleer eerst alle belangrijke functies van het apparaat als het gedurende lange tijd niet gebruikt is. Test uw apparaat regelmatig en houd het goed schoon. Laat uw horloge jaarlijks onderhouden door gekwalificeerd personeel.
- Waneer u dit apparaat weg doet, houd dan de plaatselijke reglementen aangaande vuilverwerking in acht.
- Wegens drukbeperkingen kan het in deze handleiding weergegeven scherm afwijken van het daadwerkelijke scherm.
- De in houd van deze handleiding mag niet worden vermenigvuldigd zonder toestemming van de fabrikant.

NB De technische specificaties van dit product en de inhoud van de handleiding zijn zonder voorafgaande waarschuwing aan veranderingen onderhevig.

NB Functies en accessoires ze zijn niet in alle landen beschikbaar. Neem contact op met uw plaatselijke verkooppunt voor meer informatie.

OVER OREGON SCIENTIFIC

Bezoek onze website (www.oregonscientific.com) om meer te weten over uw nieuwe product en andere Oregon Scientific producten zoals digitale fototoestellen, gezondheids- en fitnessuitrusting en weerstations. Op deze website vindt u tevens

de informatie over onze klantendienst, voor het geval u ons wenst te contacteren.

OVER ARENA

Bezoek onze website (www.arenainternational.com) om meer te weten te komen over het merk Arena en haar producten, zoals badmode en accessoires voor zowel competitie als ontspanning. De site bevat ook een ruim overzicht van de geschiedenis van Arena en haar bedrijfsfilosofie, alsmede de profielen van topatleten en federaties die zwemmen in Arena, een woordenlijst met zwemtermen en alle informatie om contact met ons op te nemen.

EC-VERKLARING VAN CONFORMITEIT

Bij deze verklaart Oregon Scientific dat deze Zwemhorloge (Model: SW288) voldoet aan de essentiële eisen en aan de overige relevante bepalingen van EMC richtlijn 89/336/CE. Een kopie van de getekende en gedateerde Conformiteits verklaring is op verzoek beschikbaar via onze Oregon Scientific klanten service.

POR

Arena by Oregon Scientific

RELÓGIO DE NATAÇÃO (SW288)
MANUAL DO USUÁRIO

INDICE

Introdução 2

Botões de controle 2

LCD 3

Primeiros passos 4

Ativação do relógio (primeiro uso apenas)..... 4
Ajuste da hora e dos dados do usuário..... 4

Modo principal 5

Modo ajuste 5

Modo natação 7

Modo calibragem 9

Modo memória 10

Interrupção do som do alarme 11

Luz de fundo e bloqueio dos botões 11

Utilização na água..... 12

Substituição de bateria 12

Especificações 13

Precauções 14

Sobre a Oregon Scientific 15

Sobre a Arena..... 16

Declaração da EU de Conformidade 16

INTRODUÇÃO

Agradecemos pela escolha do Relógio de natação Arena (SW288). Esse relógio foi especialmente desenvolvido para natação e vem equipado com contador de voltas automático, contador de braçadas, contador de calorias, temporizador de exercícios e memória.

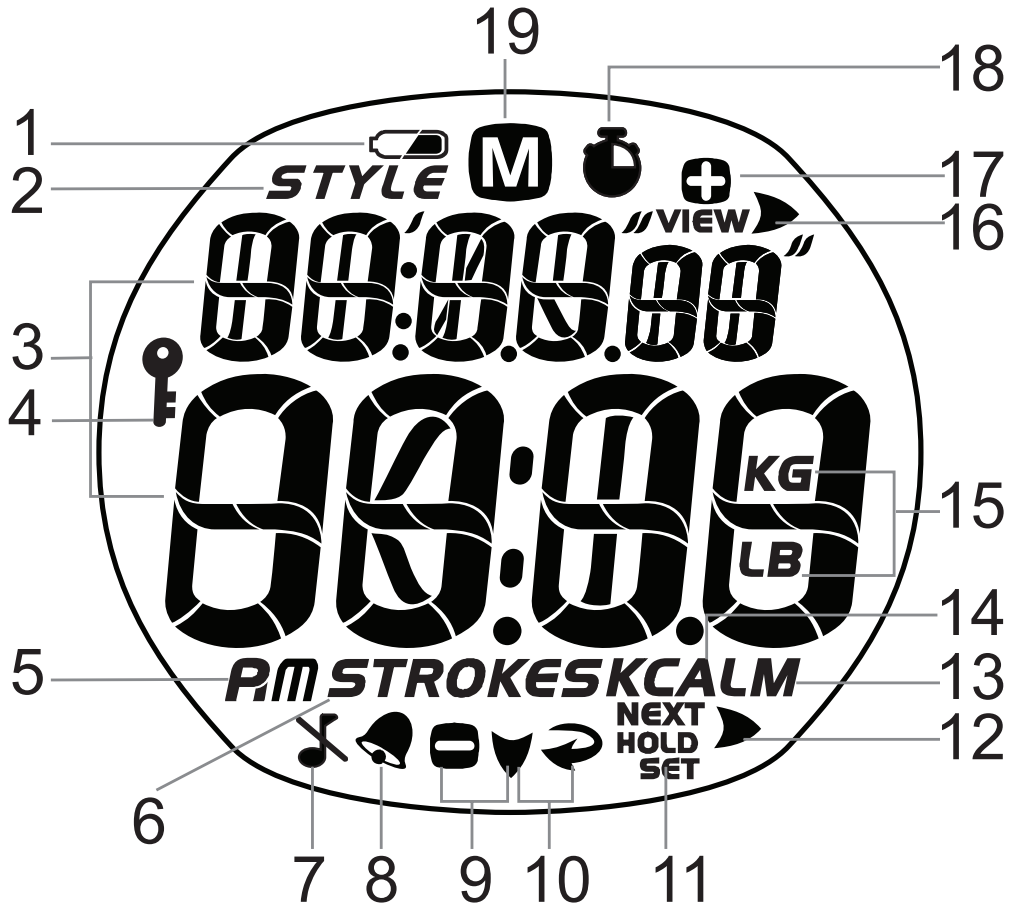
BOTÕES DE CONTROLE

1. : ativa a luz de fundo; bloqueia /desbloqueia os botões
2. **(SWIM)**: entra no modo Natação; inicia / pára o temporizador de exercícios; saída imediata; diminui os

valores

3. **MEM**: entra no modo Memória; exibe o registro da memória; aumenta os valores
4. **SET**: entra no modo Ajuste; vai para a próxima tela ou opção de ajuste

LCD



1. ou : indicador de que a bateria está fraca
2. STYLE : o indicador do estilo de natação é exibido
3. Exibe os indicadores de modo e valores numéricos
4. : indicador de que os botões estão bloqueados
5. AM/PM : relógio de 12/24 horas

6. **STROKES**: o indicador do número de braçadas é exibido
7. : indicador de que o bipe sonoro está desativado
8. : indicador de que o alarme está ativado
9. : indicador inteligente para pressionar o botão de alternância ou diminuição de valores
10. : pressione para sair
11. HOLD SET: indicador de que **SET** está pressionado
12. NEXT : indicador de que há próxima tela
13. **M** : unidade de comprimento da piscina
14. **KCAL** : unidade de calorias
15. KG LB : unidade de peso (libras/quilogramas)
16. VIEW: pressione para exibir o conteúdo do registro no modo Memória
17. : indicador inteligente para pressionar o botão de alternância ou aumento de valores
18. : o indicador do temporizador de exercícios é exibido
19. M: indicador de que você está no modo Memória

PRIMEIROS PASSOS

ATIVAÇÃO DO RELÓGIO (PRIMEIRO USO APENAS)

Pressione e segure qualquer botão até que a tela seja ativada.

AJUSTE DA HORA E DOS DADOS DO USUÁRIO

Para usar de maneira eficiente o relógio a fim de calcular as calorias queimadas (com base na freqüência das braçadas, no tempo de exercício e no peso corporal do usuário), é aconselhável ajustar a hora e os dados do usuário no modo Ajuste. Consulte o modo Ajuste neste manual.

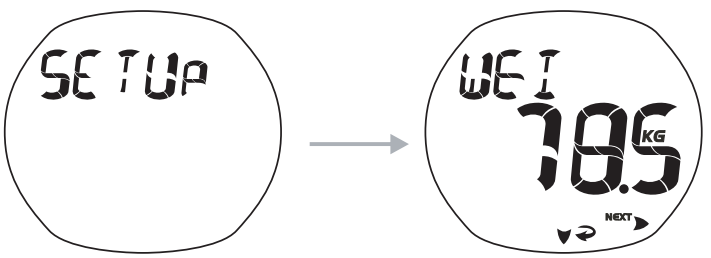
MODO PRINCIPAL

O modo Principal é o modo de exibição padrão, que exibe a data e hora atuais.

MODO AJUSTE

No modo Ajuste, é possível ajustar o peso do usuário, a hora, a data, ativar/desativar o alarme e o horário do alarme, bem como ativar/desativar o bipe sonoro.

1. Pressione **SET** para entrar no modo Ajuste.
2. Aguarde a exibição da tela.



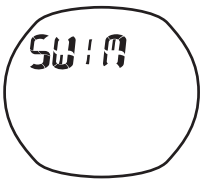
3. Pressione e segure **SET** para ajustar os valores em cada opção (ou pressione **SET** uma vez para acessar a próxima opção de ajuste). Pressione **MEM** para aumentar os valores ou para diminuir os valores. As opções de ajuste (em seqüência) são:
   - Peso - unidade de peso, valor do peso
   - Hora - formato de 12/24 horas, horas e minutos
   - Data - ano, formato de mês-dia / dia-mês, mês e dia
   - Alarme - alarme ativado/desativado (pressione **MEM** para alternar), horas e minutos
   - Bipe - bipe sonoro ativado/desativado (pressione **MEM** para alternar)
4. Pressione **SET** para confirmar.

IMPORTANTE

- Ajuste a hora e os dados do usuário após a troca da bateria.
- Reajuste os dados se outro usuário for utilizar o relógio.

OBSERVAÇÃO Pressione a qualquer momento para retornar ao modo Principal.

MODO NATAÇÃO



Pressione para entrar no modo Natação e aguarde a exibição da tela.

Para selecionar outro ajuste

Pressione e segure **SET** até o display começar a piscar.

Pressione **MEM** para selecionar o estilo de natação e o comprimento da piscina. Em seguida, pressione **SET** para confirmar. A seqüência de ajuste é: estilo de natação, comprimento da piscina.

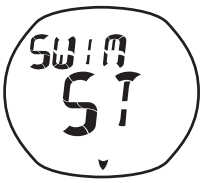
Para usar este ajuste

Pressione **SET**.

Se o ajuste não tiver sido calibrado

Se o ajuste não tiver sido calibrado

Se o ajuste tiver sido calibrado



Pressione **SET** e siga as etapas 6-10 no modo Calibragem ou pressione para retornar ao modo Principal.

Se o ajuste tiver sido calibrado

Pressione para iniciar e parar a natação.

Depois de parar o relógio, ele alternará automaticamente por 30 segundos o tempo de exercício total e as calorias queimadas com a contagem de voltas e de braçadas total. Em seguida, retornará ao modo Principal automaticamente.

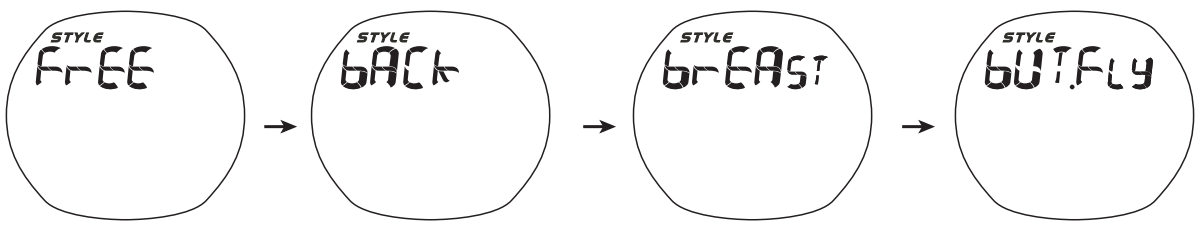
Pressione também para retornar ao modo Principal.

IMPORTANTE

- O relógio deverá ser calibrado se outro usuário for utilizá-lo.
- A natação deve ser contínua e use o mesmo estilo e comprimento de piscina definidos na calibragem.

OBSERVAÇÃO

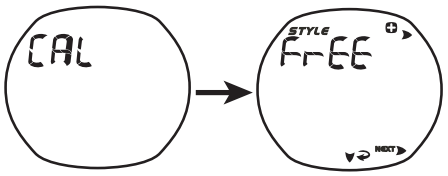
- Exceto no modo Natação, pressione a qualquer momento para retornar ao modo Principal; o relógio também retornará ao modo Principal se ficar ocioso por 30 segundos.
- O relógio é à prova d'água a até 50 metros e é possível pressionar os botões a 1 metro de profundidade, no máximo.
- No modo Natação, o relógio exibirá o tempo de exercício e a contagem de braçadas.
- Os comprimentos de piscina disponíveis são 25 m e 50 m.
- Os estilos de natação disponíveis são:



Nado livre Nado de costas Nado de peito Borboleta

MODO CALIBRAGEM

O relógio deverá ser calibrado se outro usuário for utilizá-lo ou se um ajuste diferente for definido (diferente estilo de natação e comprimento de piscina).



1. Pressione e segure para entrar no modo Calibragem e aguarde a exibição da tela.
2. Pressione **MEM** para selecionar o estilo de natação (nado livre, nado de costas, nado de peito, borboleta).
3. Pressione **SET** para confirmar.

4. Pressione **MEM** para selecionar o comprimento da piscina (25 m ou 50 m).
5. Pressione **SET** para confirmar.

6. O relógio avisará que você deve nadar 1 volta (uma volta significa nadar até a borda oposta da piscina e voltar ao ponto de início uma vez).
7. Pressione e comece a nadar imediatamente. Não espere antes de nadar.

8. Após completar 1 volta, pressione imediatamente para parar. Não espere antes de pressionar.

Se a calibragem falhar

10. Pressione **SET** para tentar novamente ou pressione para retornar ao modo Principal.

Se a calibragem tiver sido bem sucedida

9. Pressione **SET** para ir ao modo Natação e comece a nadar ou pressione para retornar ao modo Principal.

IMPORTANTE

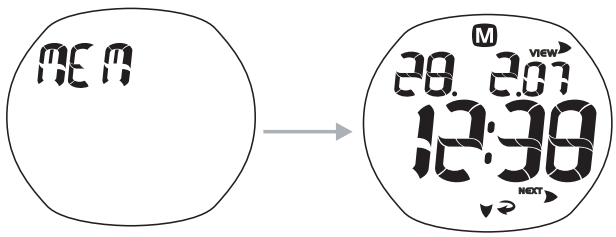
- Faça a calibragem do relógio após o reajuste e troca da bateria.
- A calibragem deve refletir seu estilo de natação e comprimento da piscina reais.
- Durante a calibragem, a natação deve ser contínua e o estilo deve ser mantido.

OBSERVAÇÃO Exceto no modo Natação, pressione a qualquer momento para retornar ao modo Principal; o relógio também retornará ao modo Principal se ficar ocioso por 30 segundos.

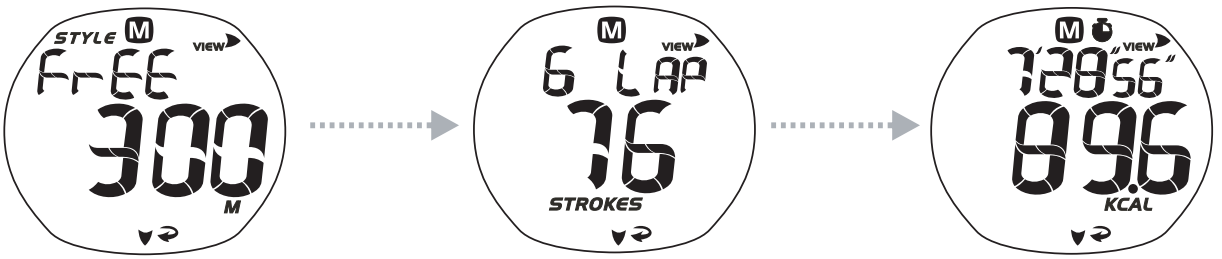
MODO MEMÓRIA

O relógio armazena os últimos 7 registros de exercício. Cada registro contém o estilo de natação, a distância total, a contagem de voltas total, a contagem de braçadas total, o tempo de exercício total e as calorias queimadas.

1. Pressione **MEM** para entrar no modo Memória.
2. Aguarde a exibição da tela.



3. Pressione **SET** várias vezes para selecionar o registro a ser exibido.
4. Pressione **MEM** várias vezes para exibir as 3 telas de conteúdo do registro selecionado e para retornar à tela de registro.



O relógio também alternará automaticamente por 3 segundos entre as telas de conteúdo, mas não retorna à tela de registro. Pressione **MEM** para retornar.

OBSERVAÇÃO Pressione a qualquer momento para retornar ao modo Principal.

Para reajustar os registros:

Não é possível reajustar os registros manualmente. O relógio foi desenvolvido para reajustar automaticamente os registros.

INTERRUPÇÃO DO SOM DO ALARME

Pressione qualquer botão para silenciar um alarme. Se o alarme não estiver desativado, ele será ativado no mesmo horário, no dia seguinte.

LUZ DE FUNDO E BLOQUEIO DOS BOTÕES

Para ativar a luz de fundo:

Pressione para ativar a luz de fundo por 3 segundos.

NOTA A função de luz de fundo não poderá ser operada se "- -" ou "- -" estiverem sendo exibidos.

Para ativar/desativar o bloqueio dos botões:

Pressione e segure • por 2 segundos. indica que os botões estão bloqueados.

UTILIZAÇÃO NA ÁGUA

O SW288 é à prova d'água a até 50 metros (164 pés).

	CHUVA RESPINGOS ETC	DUCHA (ÁGUA MORNA/ FRIA APENAS)	LUZ NATAÇÃO/ ÁGUA RASA	MERGULHO RASO/ SUPERFICIAL/ DESPORTOS AQUÁTICOS	SNORKELING MERGULHO EM ÁGUAS PROFUNDAS
50 M / 164 PÉS	OK	OK	OK	OK	NÃO

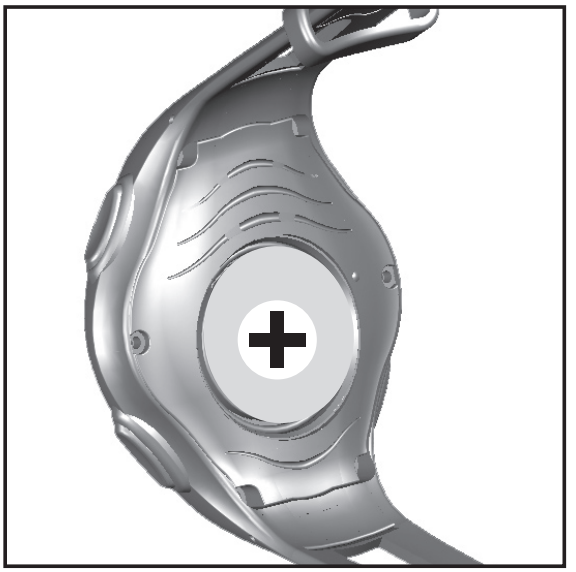
NOTA O relógio é à prova d'água a até 50 metros e é possível pressionar os botões a 1 metro de profundidade, no máximo.

SUBSTITUIÇÃO DE BATERIA

O SW288 usa uma bateria de lítio CR2032, já instalada.

" " ou " " indica que a bateria está fraca.

Para substituir a bateria:



NOTA Quando o compartimento da bateria é aberto ou a bateria é substituída, todos os dados registrados no relógio são perdidos.

ESPECIFICAÇÕES

Relógio de tempo real	Formato de 12/24 horas com hora / minuto
Faixa de medição de voltas	0 – 999 voltas
Faixa de medição de braçadas	0 – 9 999 braçadas
Faixa do tempo de exercício	99:59’59’’
Faixa de medição de calorias	0 a 9 999 kcal
Faixa do peso corporal	20 – 225 kg (44 – 495 libras)
Alimentação	1 bateria de lítio CR2032

Temperatura operacional	0°C a 40°C (32°F a 104°F)
Temperatura de armazenamento	-20°C a 60°C (-4°F a 140°F)

PRECAUÇÕES

Para garantir o uso correto e seguro de seu aparelho, leia estes avisos e todo o manual antes de usar o produto:

- Utilize um pano macio e umedecido para limpar o aparelho. Não utilize produtos de limpeza abrasivos nem corrosivos, pois podem causar danos. Utilize água morna e sabão neutro para limpar completamente o relógio após cada sessão de treino. Nunca use os produtos em água quente nem guarde-os quando estiverem molhados.
- Não submeta o produto a força em excesso, choque, poeira, mudanças de temperatura, nem umidade. Nunca exponha o produto a luz solar direta durante longos períodos. Esse tipo de tratamento pode causar mau funcionamento.
- Não viole os componentes internos. A não observação desta regra anulará a garantia do produto, podendo causar danos. A unidade principal não possui peças que possam ser reparadas pelo usuário.
- Não arranhe objetos duros contra a tela LCD, pois pode causar danos.
- Tome as devidas precauções ao manusear qualquer tipo de pilha.
- Retire as pilhas do aparelho caso tenha a intenção de guardá-lo por um longo tempo.
- As pilhas esgotadas devem ser substituídas por novas,

conforme especificado neste manual.

- Este produto é um instrumento de precisão. Nunca tente desmontá-lo. Contate o revendedor ou nosso departamento de assistência ao cliente caso seja necessário repará-lo.
- Não toque no circuito eletrônico exposto, pois há risco de choque elétrico.
- Verifique as principais funções caso o aparelho não tenha sido usado por um longo tempo. Teste e limpe o produto regularmente.
- Os materiais utilizados nos produtos Oregon podem ser reutilizados e reciclados após o fim de sua vida útil. Encaminhe os produtos a serem descartados aos locais de coleta apropriados, atentando para as legislações locais.
- Devido ao limites de impressão, as imagens exibidas neste manual podem diferir do real.
- O conteúdo deste manual não pode ser reproduzido sem a autorização do fabricante.

NOTA As especificações técnicas deste produto e o conteúdo do manual do usuário estão sujeitos a alteração sem aviso prévio.

NOTA Recursos e acessórios não estão disponíveis para todos os países. Para obter mais informações, entre em contato com o seu distribuidor local.

SOBRE A OREGON SCIENTIFIC

Visite nosso site (www.oregonscientific.com.br) para saber mais sobre os produtos Oregon Scientific.

Caso você necessite de mais informações ou tenha dúvidas, entre em contato com o nosso Serviço de Atendimento ao Consumidor através do telefone (11) 5095-2329 ou e-mail sac@oregonscientific.com.br.

SOBRE A ARENA

Visite o nosso site (www.arenainternational.com) para saber mais sobre a marca e os produtos Arena, como trajes de banho e acessórios para competição em piscina e lazer. O site também inclui uma visão geral sobre a história da Arena e a filosofia da empresa, bem como os perfis dos principais atletas e das federações que nadam na Arena, um glossário sobre natação e todas as informações de contato.

DECLARAÇÃO DA EU DE CONFORMIDADE

A Oregon Scientific declara que este Relógio De Natação (Model: SW288) está conforme com os requisitos essenciais e outras provisões da Diretriz EMC 89/336/CE.

SWE

Arena by Oregon Scientific

KLOCKA FÖR SIMMARE (SW288)
BRUKSANVISNING

INNEHÅLL

Introduktion **2**

Kontrollknappar **2**

LCD **3**

Att komma igång **4**

Aktivera klockan (endast vid första användningen)..... 4
Ställa tid och användarprofil..... 4

Huvudläge **4**

Inställningsläge **5**

Simläge **6**

Kalibreringsläge **8**

Minnesläge **9**

Tysta alarmet **10**

Bakgrundsbelysning & knapplås **10**

Användning i vatten **11**

Batteribyte **11**

Specifikationer **12**

Försiktighetsåtgärder **13**

Om Oregon Scientific **14**

Om Arena **15**

EU-försäkran om Överensstämmelse **15**

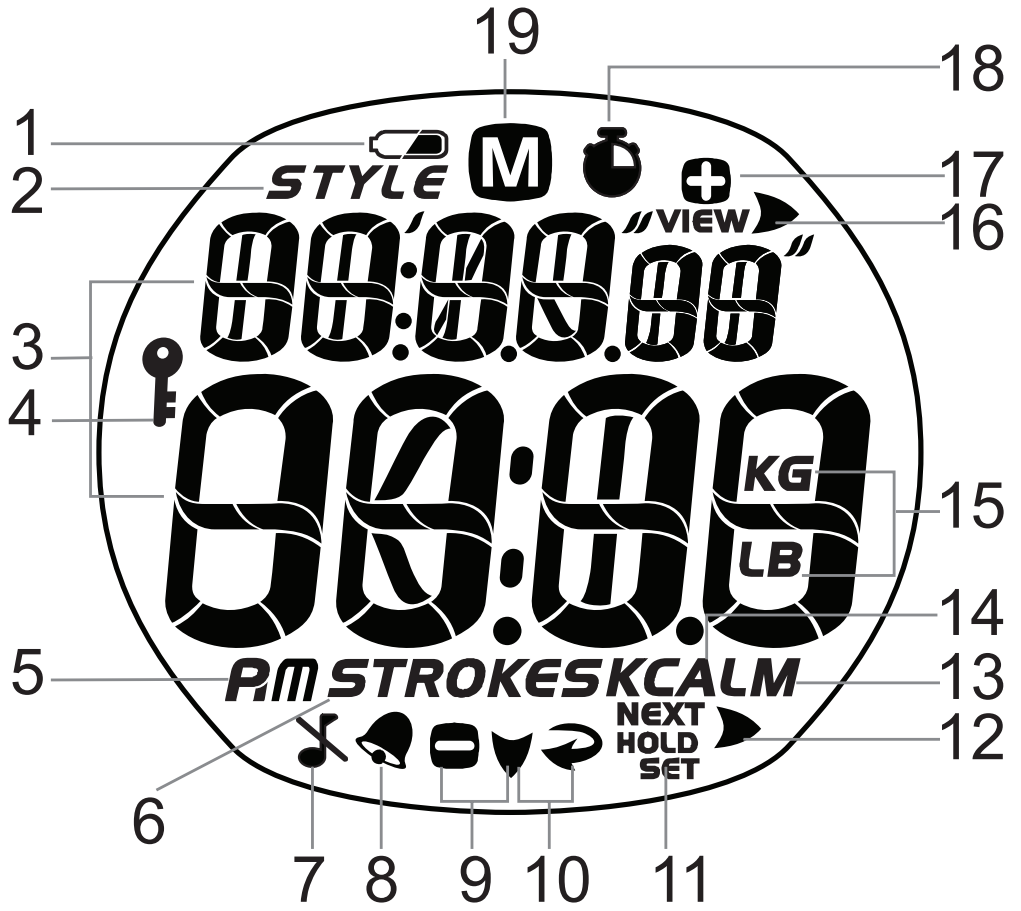
INTRODUKTION

Tack för att du valt denna Arena simklocka (SW288). Detta är en speciellt framtagen klocka för simmare och är utrustad med automatisk varvräknare, simtagsräknare, kaloriräknare, träningstimer och minnesfunktion.

KONTROLLKNAPPAR

1. : Aktivera bakgrundsbelysning; aktivera / avaktivera knapplås
2. **(SWIM)**: Gå in i Swimming Mode; starta / stoppa träningstimer, ögonblicklig avslutning; minska värden
3. **MEM**: Aktivera minnesläge; avläsa minnen; öka värden
4. **SET**: Aktivera inställningsläge; flytta till nästa inställning

LCD



1. eller : Batterinivån börjar bli låg
2. **STYLE** : Indikerar att simstil visas
3. Visar modeflaggor och siffervärden
4. : Indikerar knapplås PÅ
5. AM/PM : 12/24 timmars klocka
6. **STROKES**: Indikerar att antal simtag visas
7. : Indikerar att pipton är Från
8. : Indikerar att alarmet är På
9. : Smartindikator för att växla eller minska värden vid knapptryck

10. : Tryck för att avsluta
11. HOLD SET : Indikerar att **SET** hålles intryckt
12. NEXT : Indikerar att det finns ytterligare en sida
13. M : Enhet för bassänglängd
14. KCAL : Kalorienhet
15. KG LB : Viktenhet (pound / kg)
16. VIEW : Tryck för att se innehållet i minnesläget
17. : Smartindikator för att växla eller öka värden vid knapptryck
18. : Indikerar att träningstimern visas
19. M : Indikerar att du är i minnessläge

ATT KOMMA IGÅNG

AKTIVERA KLOCKAN (ENDAST VID FÖRSTA ANVÄNDNINGEN)

Tryck och håll inne valfri knapp tills displayen visas.

STÄLLA TID OCH ANVÄNDARPROFIL

För att effektivt kunna utnyttja klockan för att kalkylera förbrukade kalorier (baserat på simtagsfrekvens, träningstid och kroppsvikt), måste du ställa in tid och personlig data i Inställningsläget. Se start upp läge i denna bruksanvisning.

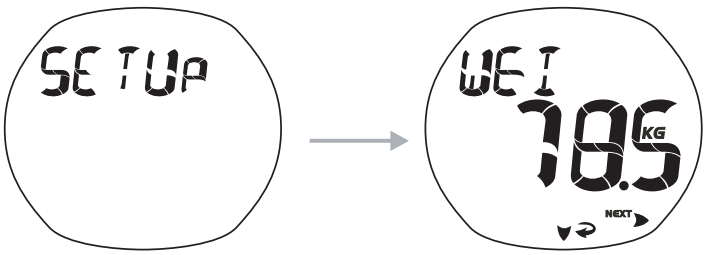
HUVUDLÄGE

Huvudläget är är visningsläget som kommer upp och som visar aktuell tid och datum.

INSTÄLLNINGSLÄGE

I inställningsläget, kan du ställa kroppsvikten, tiden, datum, alarm On/Off och alarmtid, samt pipton On/Off.

1. Tryck **SET** för att aktivera inställningsläget.
2. Vänta tills bilden visas.



3. Tryck och håll inne **SET** för att slå in värden i varje inställningsläge (eller tryck **SET** en gång för att hoppa till nästa inställningsläge). Tryck **MEM** för att öka värden eller för att minska värden. Inställningsföljden är:
   - Vikt - viktenhet, kroppsvikt
   - Tid - 12/24 format, timme och minut
   - Datum - år, datumformat (månad – dag / dag – månad), månad och dag
   - Alarm - alarm On/Off (tryck **MEM** för att växla), timme och minut
   - Pip - pipton On/Off (tryck **MEM** för att växla)
4. Tryck **SET** för att bekräfta.

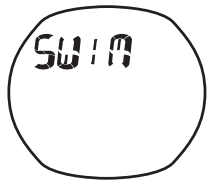
VIKTIGT

- Ställ tiden och användarprofilen efter varje batteribyte.
- Ställ användarprofil vid ny användare.

NOTERA Tryck när som helst för att gå tillbaka till huvudläget.

SWE

SIMLÄGE



Tryck för att komma in i Swim Mode och vänta på att bilden visas.

För att välja annan inställning

Tryck och håll inne **SET** tills displayen börjar att blinka.

Tryck **MEM** för att välja simsätt och pollängd, tryck sedan **SET** för att bekräfta. Inställningsordningen är: simsätt, pollängd.

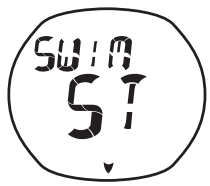
För att använda denna inställning

Tryck **SET**.

Om inställningen ej är kalibrerad

Om inställningen ej är kalibrerad

Om inställningen är kalibrerad



Tryck **SET**, följ sedan steg 6-10 i Calibration Mode, eller tryck för att återvända till huvudläget.

Om inställningen är kalibrerad

Tryck för att starta och stoppa simning.

Efter stopp av klockan, visas med automatisk växling i 30 s total träningstid och förbrukade kalorier med totalt antal varv och simtag, därefter återgår den automatiskt till huvudmenyn.

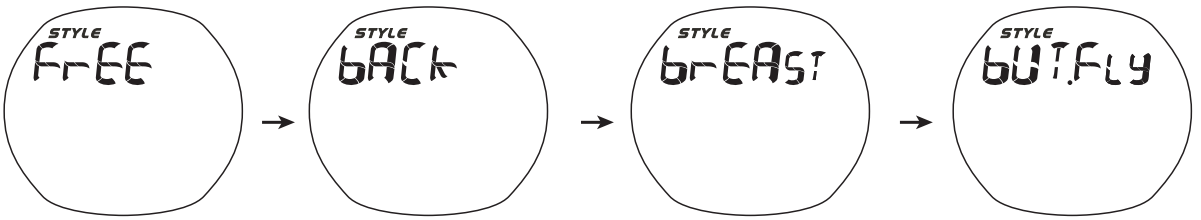
Du kan också trycka för att återgå till huvudmenyn.

VIKTIGT

- Klockan måste kalibreras om när den används av en annan person.
- Simningen måste vara kontinuerlig och se till att använda samma simstil och bassänglängd som vid kalibreringen.

NOTERA

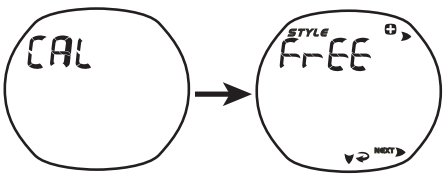
- Förutom i simning, tryck närsomhelst för att återvända till huvudmeny; klockan återgår också till huvudmenyn om den är i viloläge i 30s.
- Klockan är vattenresistent ner till 50m och knappar kan tryckas på max 1m djup.
- Under simning kommer klockan att visa träningstid och simtagsfrekvens.
- Tillgängliga bassänglängder är 25m och 50m.
- Följande simstilar är tillgängliga:



Frisim Ryggsim Bröstsim Fjärilssim

KALIBRERINGSLÄGE

Klockan måste kalibreras om när den används av en annan person eller med en annan inställning (annan simstil och bassänglängd).



1. Tryck och håll inne för att gå in i Calibration Mode och vänta tills bilden visas.
2. Tryck **MEM** för att välja simsätt (Frisim, Ryggsim, Bröstsim, Fjärilssim).
3. Tryck **SET** för att bekräfta.

4. Tryck **MEM** för att välja pollängd (25 m eller 50 m).
5. Tryck **SET** för att bekräfta.

6. Klockan uppmanar dig att simma 1 vända (en vända betyder att simma till motsatt sida och tillbaka igen till utgångspunkten).
7. Tryck och börja simma genast.

8. Efter att ha avverkat 1 vända, tryck genast för att stoppa.

Om kalibreringen ej lyckas

10. Tryck **SET** för att göra ett nytt försök, eller tryck för att återgå till huvudmenyn.

Om kalibreringen lyckats

9. Tryck **SET** för att gå till Swim Mode och starta simningen, eller tryck för att återgå till huvudmenyn.

VIKTIGT

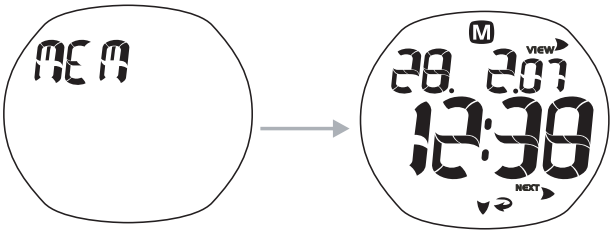
- Kalibrera klockan efter återställning och efter batteribyte.
- Kalibreringen skall spegla ditt aktuella simsätt och bassänglängd.
- Under kalibreringen, måste simningen vara kontinuerlig och simsättet detsamma.

NOTERA Förutom i simning, tryck närsomhelst för att återvända till huvudmeny; klockan återgår också till huvudmenyn om den är i viloläge i 30s.

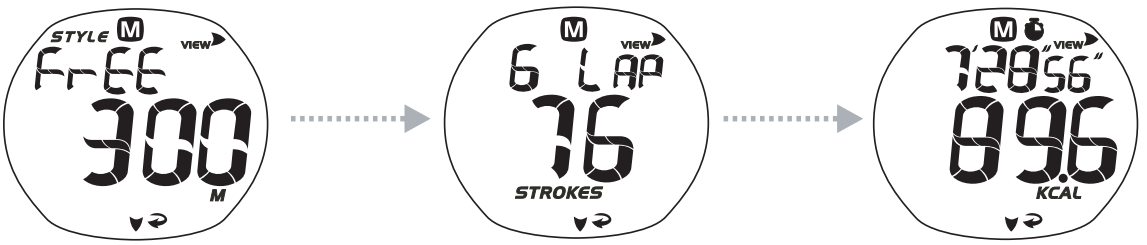
MINNESLÄGE

Klockan lagrar de 7 sista träningsresultaten. Varje minneslagring innehåller simstil, total distans, totalt antal rundor, totalt antal simtag, total träningstid och antal förbrukade kalorier.

1. Tryck **MEM** för att gå in i minnesläge.
2. Vänta tills bilden visas.



3. Tryck **SET** upprepade gånger för att välja den minnesposition du vill titta på.
4. Tryck **MEM** upprepade gånger för att se de 3 sidorna av det valde minnet och för att återvända till minnessidan.



Klockan kommer automatiskt att växla var 3:e sekund mellan de 3 sidorna, men återvänder ej till minnessidan. Tryck **MEM** för att återvända.

NOTERA Tryck när som helst för att gå tillbaka till huvudläget.

Att nollställa lagrade värden:

Du kan inte nollställa värdena manuellt. Klockan är gjord för att automatiskt nollställa värdena.

TYSTA ALARMET

Tryck på valfri knapp för att stoppa alarmet. Om det ej inaktiverats kommer det att gå igång vid inställd tidpunkt nästa dag.

BAKGRUNDSBELYSNING & KNAPPLÅS

Att aktivera bakgrundsbelysning:

Tryck för att tända bakgrundsbelysningen i 3 sekunder.

NOTERA Bakgrundsbelysningen fungerar ej om " " eller " " visas.

För att växla knapplåset PÅ eller AV:

Tryck och håll inne i 2 sek. indikerar att tangentlåset är PÅ.

ANVÄNDNING I VATTEN

SW288 är vattenskyddad ner till 50 meter.

	REGN, STÄNKMM	DUSCH (ENDAST VARMT/ KALLT VATTEN)	LÄTT SIMNING/ GRUNT VATTEN	YTDYKNING / SURFING / VATTENSPORT	SNORKLING / DJUPVATTENDYKNING
50M / 164 FOT	OK	OK	OK	OK	NEJ

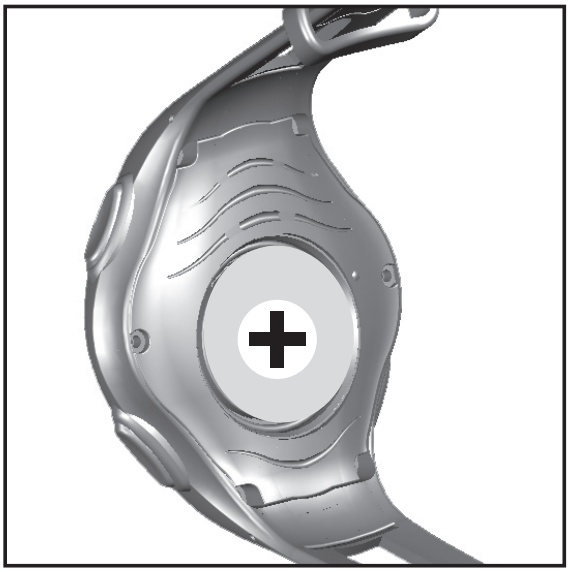
NOTERA Klockan är vattenresistent ner till 50m och knappar kan tryckas på 1m eller mindre djup.

BATTERIBYTE

SW288 använder ett CR2032 3V batteri, som redan är installerat.

“ ” eller “ ” indikerar att batterivån är låg.

För att byta batteri:



NOTERA När batterifacket är öppet eller batteriet har bytts, har all data i klockan nollställts.

SPECIFIKATIONER

Realtidsklocka	12/24 timformat med timme / minut
Varvmätområde	0 – 999 varv
Simtagsmätområde	0 – 9 999 simtag
Träningstimer	99:59’59”
Mätområde för kalorier	0 – 9 999 kcal
Kroppsviktsintervall	20 – 225 kg (44 – 495 lb)

Drift	1 x CR2032 litium-batterier
Arbetstemperatur	0°C till 40°C (32°F till 104°F)
Förvaringstemperatur	-20°C till 60°C (-4°F till 140°F)

FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

För att vara säker på att du använder din produkt säkert och korrekt, bör du läsa följande information samt den kompletta bruksanvisningen innan du använder produkten.

- Använd en mjuk, lätt fuktad trasa. Använd inte repande eller frätande rengöringsmedel då dessa kan orsaka skada. Rengör klockan noggrant eftervarje träningstillfälle. Använd aldrig produkterna i hett vatten och förvara dem inte fuktiga.
- Utsätt inte produkten för extrema krafter, stötar, damm eller kraftiga variationer i temperatur eller luftfuktighet. Utsätt inte produkten för direkt solljus under längre perioder. Sådan behandling kan orsaka tekniska fel.
- Mixtra inte med interna komponenter. Om det händer upphör garantin på produkten och kan dessutom orsaka skada. Produkten innehåller inga reparerbara delar.
- Använd inget hårt material mot displayen eftersom det kan skada ytan.
- Försiktighetsåtgärder vid handhavande av alla batterityper.
- Plocka ur batterierna om produkten skall förvaras under en längre period.
- Använd endast nya batterier enligt specifikationerna i denna

bruksanvisning.

- Produkten är ett precisionsinstrument. Försök aldrig att plocka isär produkten. Kontakta återförsäljaren eller ditt närmaste servicekontor om din produkt behöver service.
- Vidrör inte under några omständigheter blottade elektroniska kretsar på produkten, eftersom det finns risk för elektriska stötar.
- Kontrollera alla huvudfunktioner om produkten har varit oanvänd under en längre tid. Utför regelbundet provning och rengöring av produkten. Få din klocka servad av ett auktoriserat servicecenter årligen.
- Förbrukad produkt måste sorteras som specialavfall på avsedd miljöstation och får inte slängas som vanligt restavfall.
- Av trycktekniska skäl, kan displaybilderna i denna manual skilja sig från dem i verkligheten.
- Innehållet i denna manual får ej kopieras utan tillverkarens medgivande.

NOTERA De tekniska specifikationerna och innehållet i denna manual kan komma att ändras utan vidare upplysning.

NOTERA Egenskaper och tillbehör kan skilja mellan olika länder. För mer information, kontakta ditt lokala inköpsställe.

OM OREGON SCIENTIFIC

Besök vår hemsida (www.oregonscientific.se) för att se mer av våra produkter såsom digitalkameror; MP3 spelare; projektionsklockor; hälsoprodukter; väderstationer; DECT-telefoner och konferenstelefoner.

Hemsidan innehåller också information för våra kunder i de fall ni behöver ta kontakt med oss eller behöver ladda ner information.Vi hoppas du hittar all information du behöver på vår hemsida och om du vill komma i kontakt med Oregon Scientific kundkontakt besöker du vår lokala hemsida www.oregonscientific.se eller www.oregonscientific.com för att finna telefonnummer till respektive supportavdelning.

OM ARENA

Besök vår webbplats (www.arenainternational.com) för att lära dig mer om varumärket Arena och våra produkter, som badkläder och tillbehör för både pooltävlingar och fritid. Webbplatsen innehåller också en bred översikt över Arenas historia och företagets filosofi, liksom presentationer av toppatleter och simorganisationer inom Arena, ett simlexikon och all information du behöver för att komma i kontakt med oss.

EU-FÖRSÄKRAN OM ÖVERENSSTÄMMELSE

Härmed intygar Oregon Scientific att denna Klocka För Simmare (Model: SW288) överenstämmer med EMC direktivet 89/336/CE. En signerad kopia av “Declaration of Conformity” kan erhållas vid hänvändelse till Oregon Scientific servicecenter.